عملی مشقوں کے ساتھ

مکمل

ٹیلی پیتھی

شمع بینی

آئینہ بینی

آفتاب بینی

مکتبہ امتیاز۔ لاہور 2

مکمل

ٹیلی پیتھی

مکمل

ٹیلی پیتھی

(باتصویر)

آغا اشرف

مکتبہ امتیاز

راجپوت مارکیٹ اُردو بازار ○ لاہور

مرجع

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

ناشر: امتیاز علی

پرنٹر: گنج شکر پرنٹرز

منگوانے کے لیے لکھیے:

مکتبۂ امتیاز راجپوت مارکیٹ اُردو بازار لاہور

سٹاکسٹ: صابری دار الکتب قذافی مارکیٹ اُردو بازار لاہور فون: 7320310

حُسنِ ترتیب

پہلے اسے پڑھیے

یہ کتاب جو کہ آپ کے ہاتھ میں ہے موضوع ٹیلی پیتھی پر ایک سنگ میل کتاب ہے اور جدید ترین سائنٹفک تحقیق سمیت اس سے متعلقہ علوم اور اس کے ان تمام عملی طریقوں کا احاطہ کرتی ہے جو ماہرین نفسیات اور ٹیلی پیتھیسٹوں نے اس جدید سائنٹفک دور میں دریافت کیے ہیں۔

ٹیلی پیتھی کی تعلیم و تربیت کے لیے اس میں وہ تمام معلومات اور تربیتی مشقیں موجود ہیں جو مختلف ماہرین فن کے حوالے سے مختلف مستند و معتبر کتب میں موجود ہیں اور یوں یہ کتاب ٹیلی پیتھی اور اس سے متعلقہ علوم پر ایک جامع و اکمل کتاب بن گئی ہے۔ جبکہ مدت سے یہ ضرورت محسوس کی جا رہی تھی کہ اس پُراسرار علم میں جدید تحقیقات پر مبنی کوئی معتبر و مستند کتاب پیش کی جائے۔ اس سمت میں یہ ایک قابل اعتماد رہبر کتاب ہے۔

ٹیلی پیتھی ہو یا اس نوع کا کوئی بھی پراسرار علم اسے آپ صرف کتاب کی مدد سے نہیں سیکھ سکتے۔ کتاب تو آپ کو صرف بنیادی معلومات اور طریقے سے آگاہ کرتی ہے۔ کسی بھی علم کو سیکھنے کے لیے استاد کی رہنمائی بہت ضروری ہے۔

ہم آپ کو ہدایت کریں گے کہ آپ بھی ٹیلی پیتھی کی اس کتاب کو صرف ایک معلوماتی کتاب کی حیثیت سے دیکھیں۔ اس میں دی گئی کوئی بھی مشق خصوصاً شمع بینی' آفتاب بینی وغیرہ کسی استاد کی رہنمائی کے بغیر کرنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔ ایک استاد ہی آپ کی ذہنی' جسمانی اور روحانی حیثیت کا اندازہ کر کے آپ کے لیے کوئی مشق تجویز کر سکتا ہے اور آپ کو گائیڈ کر سکتا ہے کہ آپ ٹیلی پیتھی سیکھ بھی سکتے ہیں یا نہیں۔

اب تو کئی بڑے شہروں میں ایسے ادارے کھل چکے ہیں جہاں مختلف پراسرار علوم مثلاً ٹیلی پیتھی' ہپناٹزم وغیرہ کے ماہرین طلباء کی رہنمائی کرتے ہیں ان اداروں کے اشتہارات عموماً اخبارات میں شائع ہوتے رہتے ہیں' آپ کسی ایک سے رابطہ کر کے ان سے مل کر رہنمائی پا سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی دور دراز علاقے میں رہتے ہیں تو بھی خط و کتابت سے رابطہ کر کے ٹائم لے کر ان سے مل کر گائیڈ لائن حاصل کر سکتے ہیں۔

ہم آپ کو ایک بار پھر آگاہ کرتے ہیں کہ کوئی بھی مشق از خود شروع کرنا آپ کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے اور نقصان کے لیے آپ خود ذمہ دار ہوں گے۔

مرتب

ٹیلی پیتھی

ٹیلی پیتھی ایک علم بھی ہے اور سائنس بھی۔ جو یہ کہتی ہے کہ انسان میں مقناطیسی پراسرار قوتیں موجود ہیں جنہیں اگر بیدار کر لیا جائے تو انسان ناممکن کو ممکن بنا سکتا ہے جبکہ ان پراسرار مخفی قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے ارتکاز توجہ Concentration کی ضرورت ہے۔ ادراک ماوراء حواس کی تمام تر بنیاد ہی توجہ اور یکسوئی پر ہے۔

جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجہ کی قوت توجہ پیدا کر لیتا ہے وہی اس مقصد میں بھی کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ وہ تمام کام جن کا تعلق ذہن کے تخلیقی حصوں سے ہے اس وقت تک انجام نہیں پا سکتے جب تک کہ پوری طرح ان مقاصد کے لیے ذہنی یکسوئی پیدا نہ کر لی جائے۔

ارتکاز توجہ —— یکسوئی —— محویت —— استغراق اور مراقبہ جسے انگریزی میں Meditation کہتے ہیں' سب ایک ہی شے کے مختلف نام ہیں۔ جب تک کسی شخص کو اس چیز میں پوری طرح دسترس حاصل نہ ہو وہ کوئی بڑا کارنامہ انجام نہیں دے سکتا۔ جب تک آپ کی دماغی قوتیں پراگندہ و منتشر ہیں آپ سے کچھ بھی نہیں ہو سکتا۔ آپ کبھی ایک وقت میں دو باتیں یا دو مختلف کام

نہیں کر سکتے۔ اور اگر کبھی ایسا کرنے کی کوشش بھی کریں گے تو وہ سب کے سب بگڑ جائیں گے۔

جب تک ہماری توجہ مختلف حصوں میں منقسم رہے گی ہم سے کچھ بھی نہ ہو سکے گا۔ اس دنیا میں ناکام لوگ وہی ہیں جو اپنے اندر ذہنی یکسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر سکتے۔ ذہنی انتشار کی وجہ سے نہ وہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ ہی یکسوئی سے کام کر سکتے ہیں۔

ہماری توجہ زیادہ تر ادھر ادھر بھٹکتی رہتی ہے۔ ہمارے دماغ کی کیفیت کسی اخباری دفتر سے ملتی جلتی ہے جہاں ٹیلی پرنٹر پر ہر وقت طرح طرح کی خبریں آتی رہتی ہیں۔ ہمارے جسم کا ہر ریشہ، ہر خلیہ دماغ سے ہر وقت رابطہ قائم کیے ہوئے ہے۔ ناک، کان، آنکھ غرض یہ کہ ہر عضو اپنا تاثر دماغ تک پہنچاتا رہتا ہے اور پھر ہمارا شعور ان تمام پیغامات کو وصول کرنے کے بعد اپنے طور پر ان کا تجزیہ کر کے کانٹ چھانٹ کرتا ہے، اہم فیصلے کرتا ہے، ہمارے شعور کی سرگرمیاں بہت وسیع اور متنوع ہیں۔

ہمارا شعور اپنے فرائض سے کبھی غافل نہیں رہتا۔ جس میں بھی وہ مصروف ہے۔ پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق ہے۔ اگر آپ نے واقعی اپنے طور پر انتقال افکار (ٹیلی پیتھی) کی مشقیں کر کے اس فن میں ملکہ حاصل کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے تو پھر آپ کو سب سے پہلے چند مخصوص مشقیں پوری توجہ

اور پوری ذہنی یکسوئی سے کرنا ہوں گی کیونکہ ادراک ماورائے حواس (E.S.P.) کی تمام مشقیں آپ کو کامل توجہ کے ساتھ کرنا ہوں گی۔

ذہنی یکسوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے شمع بینی بہترین مشق ہے۔ اس سے نہ صرف عضلات ساکت وصامت ہوتے ہیں بلکہ ہمارے عصبی نظام میں بھی بڑی حد تک اعتدال پیدا ہو جاتا ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہوتی ہے کہ ہمارے احساسات نہایت لطیف ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ خود اعتمادی کے جوہر سے محروم ہیں ان کے لیے بھی شمع بینی کی مشق نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس کے نتیجہ میں خیالات کا ادھر ادھر بھٹکنا ختم ہو جاتا ہے اور ان میں ایک مرکزیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے دماغی قوتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ہم اپنے اندر ایک طرح کی تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔

عام تندرست لوگ اپنے حواس کے ذریعے بیک وقت مختلف قسم کے نقوش مسلسل اپنے ذہن میں مرتسم کرتے رہتے ہیں۔ یہ انسان کی معمولی حالت ہے جسے ہم کثیر الخیال کی حالت سے بھی تعبیر کر سکتے ہیں لیکن جب کوئی شخص شمع بینی کرتا ہے تو وہ کثیر الخیالی کی حالت سے نکل کر واحد الخیال (One Point) بن جاتا ہے۔

ایسی حالت میں اسے بس ایک معین نقش کا خیال رکھنا ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ اسے رفتہ رفتہ بالکل خالی الذہن بننے کی کوشش کرنی ہوتی ہے یعنی اس

سے اس قسم کی مشقیں کرائی جاتی ہیں کہ ہر طرح کے خیالات اس کے ذہن سے بالکل معدوم ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد وہ احساس کمتری اور اسی قسم کی دوسری غلاظتوں سے ذہن کی صفائی شروع کرتا ہے۔ جب توجہ سے کام لے کر ذہنی خرابیاں معدوم ہو جاتی ہیں تو پھر ذہنی ارتقاء کا دور شروع ہوتا ہے۔

ہمارے ذہن کی دنیا میں خیالات' حسی تجربات' بھولی بسری یادیں اور ورثے نو آبادیوں کی طرح بسے ہوئے ہیں۔ ان نو آبادیوں میں کبھی جھگڑ چلتے ہیں' کبھی بجلیاں کڑکتی ہیں' کبھی زلزلے آتے ہیں اور کبھی موسلا دھار بارش ہونے لگتی ہے۔ ہم کو اپنے ذہن کی ان نو آبادیوں کا خاص طور پر خیال رکھنا ہو گا کہ وہاں حالات پر سکون رہیں۔

ذہنی غلاظتوں کو دور کرنے کے لیے ماہرین نفسیات کی ضرورت لاحق ہوتی ہے جو تحلیل نفس کے ذریعے آپ کے ذہن کو ستھرا کر دیتے ہیں لیکن آپ قوی توجہ اور دوسری تدبیروں سے کام لے کر خود بھی اپنے ذہن کی صفائی کر سکتے ہیں۔

نفسیاتی نقطۂ نگاہ سے ذہن کو متقفل کر دینے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اس کی آزادی سلب کر لی جائے۔ اسی لیے ماہرین نفسیات اپنے مریض کو اکثر یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ اپنے جذبات کا گاہے بگاہے اظہار کرتے رہیں۔ دفاع کی چند کھڑکیاں ہمیشہ کھلی رہنے دیں تا کہ گندی ہوا ان سے باہر نکلتی رہے اور باہر کی

تازہ ہوا اندرونی فضا کی تطہیر کرتی رہے۔

ہر انسان کے تحت الشعور میں ایک عظیم قوت مخفی ہے جو ہر لمحہ پرواز کے لیے بے چین رہتی ہے۔ اگر کچھ کوشش کی جائے تو اس مخفی قوت سے کام لے کر ہم اپنی خوابیدہ دماغی صلاحیتوں کو فروغ دے سکتے ہیں۔

ہم اپنے ذہن کے بعض حصوں کو بکثرت استعمال کرتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر حواس خمسہ ہی کو لیجیے لیکن دماغ کے بعض حصوں کی حیرت انگیز صلاحیتیں ہم اب تک استعمال کرنے کے قابل نہیں ہو سکے۔

بعض اوقات ہمارا سابقہ کسی ایسی پر اسرار قوت سے پڑتا ہے جس کی ہم مناسب طور پر کوئی خاص تعریف نہیں کر سکتے' لیکن اسے روحانی قوت کہہ کر مطمئن ہو جاتے ہیں۔ روحیت کے ماہرین نے اس کا نام اپنی اصطلاح میں ادراک ماورائے حواس یا ایکسٹرا سنسری پرسپشن رکھا ہے۔

یہ امر واقعہ ہے کہ انسانی تصور اور ادراک انہی حقیقتوں کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے جن کی کوئی حسی بنیاد ہوتی ہے لیکن بعض چیزیں ایسی ہیں جو موجود ہونے کے باوجود دائرہ احساس میں نہیں آ سکتیں۔ ہم ان حقیقتوں کو اپنے اعصاب کے عمل اور دماغی منطق و دلیل سے نہیں پہچان سکتے۔ جب ہم ان اٹل حقیقتوں کی چھان بین کرتے ہیں تو اس ادراک کی بنیاد وہ علم نہیں ہوتا جس میں حسیات و اعصاب کا دخل ہوتا ہے۔ ہماری عقل و منطق ان گتھیوں کو سلجھانے

کے قابل نہیں ہے۔ کیونکہ اس کی تشکیل تو عملی تجربات سے ہوتی ہے۔ ان معموں کو صرف دماغ کے ان اعلیٰ اور لطیف ترین حواس کی مدد سے حل کیا جا سکتا ہے، جن کا تعلق تحت الشعور اور شعور سے ہے اور جن کی اب تک سائنسی بنیادوں پر کوئی آزادانہ چھان بین نہیں ہو سکی۔

پیراسائیکولوجی کی رو سے کسی منہ زور طاقت کو قابو میں کرنے کے لیے یا خود کو نادر انسان بنانے کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلی دماغی کارکردگی کی صحیح طور پر معلومات حاصل ہوں۔ اگر عامل کو اپنی دماغی صلاحیتوں کے بارے میں پورا علم ہو تو وہ لازمی طور پر ان التباسات سے قطعی متاثر نہیں ہوتا۔

انتقال افکار (ٹیلی پیتھی) کا فن تسخیر اعصاب اور تسخیر خیال پر مشتمل ہوتا ہے اور اس تسخیر کے لیے یکسوئی کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ تمام خیالات کو ایک مرکز پر جمع کر دیا جائے۔ شعور پر اختیار کا مطلب بھی خیال پر کنٹرول ہے۔ خیال اور شعور دراصل ایک ہی شے کے دو مختلف نام ہیں۔ شعور کی سطح پر ہمیشہ طرح طرح کے خیالات کا ہجوم ہوتا ہے جیسے وہ ٹیلیفون ایکسچینج ہے۔ طرح طرح کے خیالات کے پیغام آتے رہتے ہیں، کبھی کبھی ٹرنک کالیں بھی آتی رہتی ہیں۔

جس طرح ٹیلیفون پر سلسلہ گفتگو خود بخود ٹوٹ جاتا ہے اسی طرح سے خیالات کا سلسلہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ عملی توجہ سے اس قسم کے خیالات کے ہجوم پر قابو رکھا جا سکتا ہے اور ہر خیال شعور کی اجازت ہی سے آگے بڑھ سکتا ہے۔ تمام خیالات کی

بھیڑ چھانٹ کر انہیں ایک نقطے پر جما دینے کا مطلب یہ ہے کہ مراقبہ کیا جائے کیونکہ ارتکاز توجہ کی اعلیٰ شکل مراقبہ ہے۔

ہمارے جسم سے برقاطیسی توانائی مسلسل بنتی رہتی ہے۔ اس مادی توانائی کو خیالات کی لہریں قابو میں رکھتی ہیں۔ خیال کی لہریں بھی روشنی اور آواز کی لہروں کی طرح نہ صرف اپنا جسم رکھتی ہیں بلکہ ان کا رنگ بھی ہوتا ہے۔ خیال اپنا اظہار رنگ کی صورت میں کرتا ہے۔ جیسا خیال ویسا رنگ۔ اگر کسی خیال کا رنگ سفید ہے تو کائنات میں اس رنگ کے جتنے بھی خیال بکھرے ہوئے ہیں ان سب میں ایک تموج سا پیدا ہو جاتا ہے اور وہ فوراً ایک جا ہونے لگتے ہیں۔

نامور ٹیلی پیتھسٹ ڈاکٹر فارمان فائز اس کی ایک مثال اپنے الفاظ میں یوں پیش کرتے ہیں کہ:

"جب انسان بے حد خوش و خرم ہوتا ہے تو اس کے دماغ سے مسرت کی نیلگوں لہریں اس طرح نکلتی ہیں جیسے کسی برقی قمقمے سے شعاعیں خارج ہوتی ہیں اور چاروں طرف اپنا احاطہ کر لیتی ہیں اور کائنات میں ازل سے بکھری ہوئی نیلگوں لہروں میں ایک ہلچل سی پیدا کر دیتی ہیں اور سب کی سب ایک نقطہ پر جمع ہو جاتی ہیں۔ اس وقت آپ کے ساتھ ہی دنیا میں جتنے بھی انسانی دماغوں سے مسرت کی نیلگوں لہریں خارج ہو رہی ہوتی ہیں ان

سب کا ایک دوسرے کے ساتھ تعلق قائم ہو جاتا ہے اور پھر وہ تمام لہریں اس شاداں وخرماں شخص کو بھی متاثر کرتی ہیں اور اس مجلس کا ہر شخص اپنے اندر ایک عجیب سی خوشی محسوس کرنے لگتا ہے۔ مسرت کی یہ نیلگوں لہریں جتنی زیادہ قوی ہوتی ہیں اسی شدت کے ساتھ دوسروں پر اثر انداز ہوتی ہیں لیکن اگر ان ہی اوقات میں اس مجلس کے کسی دوسرے شخص کے دماغ سے رنج و غم کی سریع الاثر لہریں خارج ہو رہی ہوں اور وہ ان نیلگوں لہروں سے زیادہ طاقت ور ہوں تو وہ ان پر غلبہ حاصل کر لیتی ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ صرف پوری مجلس ہی غمگین ہو جاتی ہے بلکہ تمام فضاء پر غم کی کیفیت چھا جاتی ہے"۔

واقعی خیالات بہت تیزی سے اثر انداز ہوتے ہیں اور اپنا بڑا گہرا اثر چھوڑتے ہیں۔ ان تاثرات کا اس وقت تک اثر غالب رہتا ہے جب تک یا تو خود آپ کا دماغ صاف ستھرے خیالات خارج نہ کرے یا دوسرے دماغوں سے اچھے خیالات کی طاقتور لہریں ان برے اور تخریبی خیالات کو کمزور نہ کر دیں۔

یہ بات ہمیشہ یاد رکھیے کہ کوئی خیال پیدا ہو جانے کے بعد پھر کبھی فنا نہیں ہوتا۔ وہ ہمیشہ ہمیشہ کسی نہ کسی شکل میں موجود رہتا ہے۔ جب کہ ہر شخص کے خیالات کی جداگانہ "فری کوئنسی" ہوتی ہے۔ آپ کراچی کے ریڈیو اسٹیشن سے

خبریں سننے کے لیے مخصوص لہروں کا ریڈیو سیٹ سے رابطہ قائم کر لیتے ہیں۔ اس فری کوئنسی پر کسی دوسرے اسٹیشن کی خبریں نشر نہیں ہو سکتیں۔ اسی طرح جب آپ کسی شخص کو ٹیلی فون کرنا چاہتے ہیں تو اس کا نمبر ڈائل کر کے اس سے رابطہ قائم کرتے ہیں۔ پھر بات چیت کر سکتے ہیں۔ آپ یقیناً کسی دوسرے نمبر پر اس سے رابطہ قائم نہیں کر سکتے۔

چونکہ ہر شخص کی دماغی بناوٹ کچھ مختلف ہے اسی لیے اس کے خیالات بھی دوسرے شخص سے کچھ مختلف ہوتے ہیں ورنہ اس کی ایک الگ شخصیت تسلیم نہیں کی جا سکتی تھی۔ انتقال افکار کی مشقوں میں مہارت حاصل کر لینے کے بعد فرض کیجیے کہ آپ ایک ایسے شخص سے رابطہ قائم کرنا چاہتے ہیں جو انگلستان میں مقیم ہے۔ وہ چونکہ آپ کا بھائی ہے اس لیے آپ اس کے نام اور شکل سے بخوبی واقف ہیں۔ جب آپ پوری یکسوئی کے ساتھ اپنے اس بھائی کا تصور قائم کریں گے اور پھر اپنے خیالات کی لہروں کو آزاد چھوڑ دیں گے تو وہ کہیں بھٹکنے کی بجائے سیدھی لندن جا پہنچیں گی۔ آپ کے خیالات کی یہ لہریں جتنی طاقتور ہوں گی اسی شدت کے ساتھ وہ آپ کے بھائی پر اثر انداز ہوں گی اور دفعتاً اس کے دل میں خود بخود آپ کا خیال پیدا ہو جائے گا۔ اس طرح آپ دونوں بھائیوں میں گویا خیالی رابطہ پیدا ہو جائے گا۔ اس کے ذہن میں آپ کا خیال جتنا زیادہ گہرا ہوتا جائے گا اسی طرح آپ جہاں ہوں گے کچھ بے چینی سی محسوس ہوگی اور ممکن ہے

بے ساختہ ہچکیاں آنے لگیں۔ یہ بے چینی دونوں طرف ہوگی۔

اس صورت میں آپ اپنی زبان سے جو الفاظ کہیں گے وہ آپ کے بھائی تک لندن میں پہنچ جائیں گے۔ اگر آپ اپنی زبان سے کچھ بھی نہ کہیں گے جب بھی آپ کے خیالات کی طاقت ور لہریں اپنے مخرج کی جانب سمٹنے لگیں گی اور اپنے مراقبے کی کیفیت سے جاگ اٹھیں گے۔ یہ ہے انتقال افکار یعنی ٹیلی پیتھی جس کی تکنیک کو سمجھنا کچھ زیادہ مشکل نہیں ——

تو آیئے اب ارتکاز توجہ کی تشریح بھی کرتے چلیں۔ اس کا مطلب ہے کسی خاص نقطے کی طرف شعور کا مسلسل بہاؤ۔ اپنی تمام تر توجہ کسی ایک مرکز پر مرتکز کر دینا' اس سے حواس خمسہ کے بجائے ادراک کسی بلند تر روحانی میڈیم (Medium) سے حاصل ہوتا ہے اور ارتکاز توجہ کا عمل صدیوں پرانا ہے۔ یہ لوگ کسی ایک چیز پر نظر جما کر اپنے اوپر خود تنویمی (Self Hypnosis) کی کیفیت طاری کر لیتے ہیں۔ خود تنویمی کی حالت میں ان کا ماورائی شعور (Per Ception Extra Sensory) حرکت میں آ جاتا ہے۔

جب ہم کسی ایک چیز پر پوری توجہ کے ساتھ پلک جھپکائے بغیر نظریں جما دیتے ہیں تو رفتہ رفتہ عملی شعوری رو معطل اور مضمحل ہو جاتی ہے' تو لاشعور کی کارفرمائی شروع ہو جاتی ہے اور تمام خارق العادت یعنی معجزے اور کرشمے وغیرہ اس سے پیدا ہوتے ہیں۔ کسی چیز پر کامل توجہ دینے ہی سے شعور کامل یا شعور برتر پیدا ہوتا ہے۔

جب کوئی نظر جما کر کسی چیز کو دیکھتا ہے تو دماغ کے مرکز احساسات میں آہستہ آہستہ ہیجان پیدا ہوتا ہے اور عامل پر تنویمی بے خودی طاری ہونے لگتی ہے۔ جسے انگریزی میں (Hypontic Trance) کہتے ہیں اور یوں انسان کے اندر وہ روحانی قوتیں بیدار ہونے لگتی ہیں جو زمان و مکاں یعنی وقت اور فاصلے کی قید سے آزاد ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ انسان اتنے فاصلے پر بیٹھے ہوئے دوسرے افراد کے ذہن سے رابطہ قائم کر لیتا ہے۔ اس کو روحانی رابطے کے ذریعے ہدایات دے سکتا ہے اور اس کی رہنمائی کر سکتا ہے۔ اس روحانی نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت میں یکسوئی کی مشقوں پر بڑا زور دیا گیا ہے اور ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ مثلاً یوگا' آسن' شمع بینی' سایہ بینی' ماہ بینی' آفتاب بینی' آب بینی' البصیر' التجلی' التصور وغیرہ۔ ان کی تشریح اگلے باب میں ملاحظہ فرمائیں۔

یکسوئی کی مشقیں

اس سے پہلے کہ یکسوئی کی مشقوں کے بارے میں کچھ کہا جائے۔ یہ بتا دینا بہت ضروری ہے کہ یکسوئی کی مشقوں کے دوران جسم و کردار کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔ مرغی، انڈے، مچھلی اور ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جو ذہنی و جسمانی ہیجان پیدا کرتی ہیں۔

تو لیجئے ہم ان مشقوں کی ابتداء یوگا سوترا سے کرتے ہیں۔ ارتکاز توجہ کے مختلف طریقے ہیں، جن میں یوگا بھی شامل ہے۔ جب کہ یوگا کے دو بڑے مکتبہ فکر ہیں۔

(i) ہتہ یوگا۔

(ii) راجیہ یوگا۔

ہتہ یوگا کا تعلق جسم انسانی کی غور و پرداخت سے ہے کہ ہمارا جسم مختلف امراض کے چنگل میں نہ پھنسے اور اگر کچھ امراض اس پر حملہ آور ہو چکے ہوں تو ان سے نجات کیسے حاصل کی جائے۔

راجیہ یوگا کا تعلق دماغی تربیت سے ہے کہ اپنے دماغ کو کیسے مسخر کیا جائے۔ اس کے علاوہ وہ مخفی اور خوابیدہ قوتیں جن کا ہمیں علم نہیں مگر وہ ہم میں

موجود ہیں، ان کو کیسے بیدار کیا جائے۔ مختلف نفسیاتی اور روحانی امراض منفی خیالات و جذبات اور تخریبی رجحانات سے کیسے بچا جائے۔ غم، غصہ، افسردگی اور خوف سے کیسے نجات پائی جائے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار قوتوں سے نوازا ہے لیکن انسان کو ان مخفی قوتوں اور توانائیوں کا علم تک نہیں۔ انسان نہیں جانتا کہ اس کے اندر جو ایک عظیم الشان سلطنت موجود ہے اور جس کا وہ بادشاہ ہے، کیسی ہے۔ اس پراسرار دنیا کی ایک جھلک دکھانے کے لیے سب سے پہلے ہم یوگ آسن کی مشقیں پیش کرتے ہیں۔ جسے کنول آسن کہتے ہیں۔

کنول آسن

دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں۔ اس طرح کہ پشت بالکل سیدھی ہو، سر بلند اور نظر بالکل سامنے ہو اور پھر پوری یکسوئی کے ساتھ اپنی نظر ناک کی نوک پر جما دیں۔ یہ نظر ارتکاز توجہ (Concentration Visual) کی مشق کہلاتی ہے۔

اس دوران لاشعور کی پیدا کردہ جو پراسرار آوازیں سنائی دیں گی انہیں یوگا سوترا میں ستیاورتی کہا جاتا ہے۔ ابتداء میں دشواری ہوگی لیکن آہستہ آہستہ ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی جائے گی اور یوں آپ اس کے عادی ہو جائیں گے۔

شمع بینی

ٹیلی پیتھی کے عمل میں کامیابی کے لیے جو مختلف تربیتی طریقے تجویز کیے

گئے ہیں ان میں ایک شمع بینی بھی ہے، جس کا اصل مقصد تحت الشعور کی خفیہ قوتوں کو بیدار کر کے ان سے ارتکاز توجہ کا کام لینا ہے۔ اکثر ماہرین ٹیلی پیتھی مبتدی حضرات کو شمع بینی ہی کی ہدایت کرتے ہیں۔ دیگر مراحل بعد میں طے کرائے جاتے ہیں۔

شمع بینی اور ٹیلی پیتھی دو مختلف منزلیں ہیں۔ یہ نہ سمجھ لینا چاہیے کہ شمع بینی کی مشق ہی خیالات کا نشریہ شروع کر دیتی ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ ٹیلی پیتھی کا مطلب دو ذہنوں کا ذہنی رابطہ ہے جس میں وہ ایک دوسرے کے خیالات کو نہ صرف پڑھ لیتے ہیں بلکہ ذہنی رابطہ کے ذریعے آپس میں گفتگو بھی کرتے ہیں۔ شمع بینی اس منزل تک پہنچنے کا ایک زینہ ہے اور توجہ مرکوز کرنے کی قوت پیدا کرتی ہے۔

شمع بینی بڑی آسان مشق ہے۔ ہمیشہ اچھی قسم کی موم بتی استعمال کریں۔ شمع بینی کے لیے مناسب کمرے کا انتخاب کریں جو صاف ستھرا اور پرسکون ہو۔

موم بتی رکھنے کے لیے اتنی اونچی میز ہو کہ جب آپ بیٹھیں تو شمع کی لو بالکل چہرے کے سامنے ہو۔ کرسی آرام دہ ہو لیکن اتنی بھی نہیں کہ آپ کو نیند آ جائے۔

شمع بینی کی مشق اس طرح کرنی چاہیے کہ پہلے ایک موم بتی جلائیں اور پھر اسے اپنی آنکھوں کے سامنے دو ڈھائی یا تین فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔ اب آلتی پالتی مار کر دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں اور پھر شمع کی لو کو ذہنی یکسوئی کے ساتھ

پلک جھپکائے بغیر لگاتار دیکھنا شروع کر دیں۔ تھوڑی دیر تک دیکھنے کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہونے لگے گا جیسے رنگ برنگ کرنیں پھوٹ رہی ہیں۔

شمع کی لو سیدھی کھڑی لرز رہی ہے روشنی کا ہالہ اور زیادہ پھیلتا جاتا ہے اور آپ کے دماغ میں خیالات کا ہجوم کم ہوتا چلا جاتا ہے۔ شمع کی لو کو مسلسل دیکھتے رہیے اور محسوس کریں کہ روشنی کا عکس آپ کی پیشانی پر جل رہا ہے۔

تیس سے ساٹھ سیکنڈ تک شمع کی لو پلک جھپکے بغیر دیکھنے کے بعد آہستہ آہستہ آنکھیں بند کر لیں اور پھر اوپر نیچے گھما کر پیشانی کے درمیان واقع باطنی آنکھ پر مرتکز کر دیں۔

اگر آپ نے مشق کو صحیح طور پر مکمل کیا ہے تو موم بتی کا شعلہ اچانک سر کے اندر جلتا ہوا محسوس ہو گا جیسے آپ نے خود بتی جلا کر دماغ کے اندر رکھ دی ہے۔ سارا دماغ رنگ برنگی نور کی شعاعوں سے جگمگا اٹھے گا اور اب آپ اس نور کو اپنی باطنی آنکھ سے دیکھ رہے ہیں۔

اب آرام سے آہستہ آہستہ اپنی آنکھیں کھولیں۔ یہ ممکن ہے کہ ان ہی لمحوں میں اچانک آپ کے ذہن میں ٹیلی پیتھی یا اشراقی ہیولے ابھرنے لگیں۔ ان پر غور کریں اور جو واضح ہوں اور سمجھ میں آ جائیں ان پر اپنی توجہ مرکوز کر دیں، لیکن ممکن ہے کہ اس دوران میں آپ کے ذہن نے کسی اور سے رابطہ کیا ہو یا کوئی اور چیز دیکھی ہو جسے آپ یوں نہ دیکھ سکتے ہوں۔ دوسرے الفاظ میں جب

کہ آپ نے پہلا ٹیلی پیتھی رابطہ قائم کرلیا ہو۔

شمع بینی کی مشق میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ محسوس ہونے لگتا ہے جیسے سر میں گرانی سی پیدا ہوگئی ہے اور شمع کی لو میں آپ کو کسی کی شکل یا پوری شبیہ نظر آنے لگی ہے۔ مثلاً کسی حسین دوشیزہ کی حسین وجمیل صورت' کوئی پری چہرہ اور یہ بھی ہوسکتا ہے کہ غول بیابانی سا کوئی مہیب ڈراؤنا چہرہ نظر آئے۔ لیکن آپ گھبرائیں نہیں۔ بے خوف وخطر اسے دیکھتے رہیں۔ چند ہی ہفتوں کی مشق سے آپ میں ذہنی یکسوئی پیدا ہوجائے گی اور آپ کی توجہ میں ایک برقی قوت پیدا ہوجائے گی اور توجہ میں قوت پیدا ہوجانے کے بعد آپ حیرت انگیز اور محیر العقول کارنامے سرانجام دے سکیں گے۔

یہ قوت توجہ سورج کی مانند ہے' جس سے قوت وحیات سے بھرپور بہت سی شعاعیں نکلتی ہیں۔ اسی قوت کے مختلف نام ہیں مثلاً ٹیلی پیتھی' ہپناٹزم' مستقبل بینی (Perimension Thought Reading) علم الحاضرات یعنی روحوں سے بات چیت (Medium Ship) وغیرہ۔ قوت ارتکاز کی سورج مکھی سے تشبیہ دی گئی ہے جس کی بے شمار پتیاں ہیں۔

آپ شمع بینی کی مشق ختم کرکے رات کو اپنے بستر پر دراز ہوں تو اپنے دل میں خود سے کہیں:

"مجھے اپنے آپ پر پورا پورا اعتماد ویقین ہے۔ میں جو مشقیں کر رہا ہوں ان سے سو فیصدی فائدہ اٹھاؤں گا۔"

شمع بینی کی ایک اور مشق یہ بھی ہے کہ شمع روشن کرکے تقریباً ڈھائی فٹ کے فاصلے پر رکھ دیں۔ آرام دہ کرسی پر شمع کے سامنے بیٹھ جائیں۔ عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ گہری سانسیں لے کر آرام کی کیفیت پیدا کرلیں۔ اس کے بعد پلک جھپکائے بغیر مکمل توجہ اور انہماک کے ساتھ شمع کی لو کو گھورنا شروع کر دیں۔ شمع کی لو پھیلتی ہوئی محسوس ہوگی لیکن آپ اپنی مشق جاری رکھیں۔ اب اسی روشنی کی مختلف رنگوں کی دھنک آپ کے ذہنی افق پر نمودار ہوگی۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ سارا ذہن روشنی سے منور نہ ہوجائے۔ روزانہ مشق سے آپ ارتکاز توجہ پر قابو پالیں گے۔ جن لوگوں کو شمع بینی کی مشق کرنے میں کوئی دشواری ہو ان کو ذہن کی باطنی آنکھ سے کام لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

اس مشق میں اپنی آنکھیں بند کرکے اپنی باطن آنکھ سے یہ تصور کریں کہ آپ کے سامنے سلولائیڈ کی ایک سکرین ہے۔ اپنی نظریں اس سکرین پر جما دیں پوری توجہ اور ذہنی یکسوئی کے ساتھ اسے گھورتے رہیں اپنے ذہنی خیالات کا عکس اس پر ڈالیں۔ یہ مشق بھی اتنی ہی مؤثر ہے جتنی کہ شمع بینی۔

شمع بینی کی یوگا مشق بھی ہے۔ اس میں کرسی پر بیٹھنے کی بجائے زمین پر بیٹھنا ضروری ہے۔ جسے یوگا سمادھی (Yoga Meditation) میں کنول آسن کہتے ہیں۔

مشق اس کی یوں کی جاتی ہے کہ موم بتی جلا کر تین چار فٹ کے فاصلے پر

رکھ دیں۔ اس کے بعد یوگا کنول آسن (Lotus Posture) کے انداز میں
بیٹھ جائیں۔ شمع کی لو کو ٹکٹکی لگا کر دیکھیں اور جب ضرورت محسوس ہو پلکیں بے
شک جھپکنے دیں اور جب شمع کی لو سے مختلف رنگ پیدا ہوں تو ان کا مشاہدہ کریں
اور جس وقت وہ پراسرار رنگ ذہن میں اترنے لگیں آنکھیں بند کر لیں۔ دونوں
ہاتھوں کی ہتھیلیاں آنکھ پر رکھ لیں آنکھیں بند رہیں، شمع کی لو کا عکس آنکھوں پر
جمائیں جیسے شمع آپ کے ذہن میں روشن ہو۔ اگر تصور سے شمع کی لو اوجھل ہو
جائے تو قوت ارادی سے کام لے کر اس تصور کو دوبارہ قائم کر لیں۔ اس کے تیس
سیکنڈ بعد آنکھ کھول دیں، ہاتھ آنکھ پر سے ہٹا لیں۔

شمع بینی کی مشق روزانہ مقررہ وقت پر کرنا چاہیے۔ مشق پرسکون ماحول
میں کریں۔ مشق کی مدت آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ پہلے آدھا گھنٹہ اور پھر اس
کے بعد جوں جوں آپ مشق میں مشاق ہوتے چلے جائیں وقت بڑھاتے چلے
جائیں جو کئی گھنٹوں تک ہو سکتا ہے لیکن یک دم ایسا کرنا نقصان دہ ہے اور یاد
رکھیے کہ مذکورہ بالا مشقوں میں سے کوئی ایک مشق کریں جو آپ کامیابی سے کر
سکتے ہوں۔ جسے کرنے میں کوئی قباحت کوئی پریشانی نہ ہو۔ بہتر یہ ہے کہ ٹیلی
پیتھی کی کوئی بھی مشق کسی استاد کی زیرنگرانی کریں۔ آج کل ہر بڑے شہر میں
ایسے ادارے موجود ہیں جو مختلف پراسرار علوم کی تربیت دیتے ہیں۔ ان سے
رابطہ آپ کے مفاد میں بہترین ہے۔

شمع بینی کی مشق کے سلسلے میں اگر آپ اپنی آنکھوں میں تھکان محسوس

کریں تو آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں۔ اس طرح آپ کو کافی آرام
محسوس ہوگا۔

پیش قیاسی

پیش قیاسی کے سلسلے میں ہم آئندہ جو مشقیں پیش کر رہے ہیں ان میں
سے بعض ایسی ہیں کہ ان کے دوران آپ پر خوف و دہشت طاری ہو سکتی ہے۔
اس لیے آپ کو پہلے ہی سے آگاہ کیا جاتا ہے کہ ایسی صورت میں اپنے دل کو
مضبوط رکھیں، خوفزدہ نہ ہوں۔ یعنی بعض اوقات لاشعور ان مشقوں سے باز رکھنے
کے لیے طرح طرح کی حرکتیں کرتا ہے، بھیس بدل کر ڈراتا ہے لیکن اگر آپ
اس وقت اپنے مسلک اور ارادے پر قائم رہیں گے تو اپنے مقصد میں کامیاب
ہوں گے۔

مشق نمبر 1:

کمرے میں بالکل اندھیرا کر دیجئے اور اپنی نظر کے روبرو ایک فٹ کے فاصلے سے لے کر تین فٹ کے فاصلے تک ایک موم بتی روشن کریں۔ اب اس شمع کو روشن رکھ کر خود اس کے سامنے ایک کرسی پر بیٹھ جائیں یا اپنے بستر پر دراز ہو جائیں۔

عضلات بالکل ڈھیلے چھوڑ دیں۔ یہ بھی دیکھ لیں کہ کمرے میں تیز ہوا کے جھونکے نہ آ رہے ہوں۔ کیونکہ جھونکوں کی وجہ سے شمع کی لو میں لرزش پیدا ہو جائے گی اور یہ بات نہ ہونی چاہیے۔ اب آپ یکسوئی کے ساتھ شمع کی لو کو دیکھنا شروع کر دیں۔ نظر کو جمائے رکھیں۔ آپ کی آنکھوں سے پانی گرنا شروع ہو گا۔ پھر نتھنوں سے بھی پانی بہنے لگے گا۔ آپ کو اپنے خدوخال میں کھچاؤ محسوس ہوگا۔ مگر مشق کے دوران کسی بات کی پرواہ نہ کیجئے۔ یہ مشق تین منٹ سے شروع کر کے تیس منٹ تک پہنچا دیں۔ اس دوران میں آپ کے ناک، منہ اور آنکھوں

سے نہایت شدت سے پانی بہے گا لیکن آپ کو اس کا کچھ خیال نہ کرنا چاہیے۔

مشق نمبر 2:

شمع کو ایسی جگہ پر رکھ دیں کہ وہ آپ کی نظر کی سطح سے کوئی نصف فٹ اونچی ہو۔ پھر سر اٹھا کر اس پر نظر جما دیں۔ اس کے بعد اپنے سر کو کمان کی طرح کھینچتے ہوئے دائیں شانے پر جھکا دیں۔ لیکن اب بھی نظر شمع کی لو پر جمی رہے۔ جب سر شانے کے ایک حصے پر جا کر ختم ہو جائے تو واپس لے آئیں اور سر کو اسی پوزیشن پر لے آئیں جہاں سے نصف کمان بنانی شروع کی تھی۔ پھر لمحہ بھر توقف کے بعد سر کو بائیں شانے کی طرف لے جا کر نصف کمان بنائیں۔

چونکہ اس مشق میں آنکھوں کو چشم خانوں میں گھمانے کی اور حرکت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے عضلات و اعصاب میں گزشتہ مشقوں کے باوجود سخت جدوجہد پائی جائے گی۔ لیکن آپ کا یہ عمل نہایت اطمینان اور سکون کے ساتھ جاری رہنا چاہیے۔ جلد بازی سے کام نہ لیں کیونکہ اس طرح آنکھیں تھک جائیں گی۔

مشق نمبر 3:

کمرے کے کسی نہایت پرسکون گوشے میں بیٹھ جائیں۔ خیالات میں یکسوئی پیدا کرنے کی کوشش کریں اور انہیں منتشر نہ ہونے دیں۔ اب دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں۔ ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔ چند گہرے گہرے سانس کھینچ کر

پھیپھڑوں میں ہوا بھر لیں۔ دونوں آنکھیں بند کرلیں اور پھر باطنی نگاہ سے دیکھنا شروع کردیں۔ اپنے ماضی کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ خیالات سے خیالات پیدا کریں۔ سب سے پہلے اپنی پیدائش کے بارے میں سوچیں۔ آپ فلاں مقام پر پیدا ہوئے اور وہاں آپ نے کیا کیا کارنامے انجام دیے۔ کس طرح آپ کے دن گزرتے رہے۔

اور پھر مستقبل کے بارے میں سوچنا شروع کردیں۔ اب یہ ہوگا' یوں ہوگا' فلاں کام اس طرح کیا جائے۔ فلاں شخص سے یہ امداد مل سکتی ہے۔ پھر فلاں وقت میں کسی بیرونی ملک کا سفر کرنا ہوگا۔ اسی طرح آگے سوچتے چلے جائیں۔ اپنے تصورات کو دور تک پہنچانے کی کوشش کریں' آزادی خیال کو قائم رکھیں۔ مگر بحث' استدلال اور تکرار سے گریز کریں۔ کیونکہ اس سے لاشعور میں گرہیں پڑ جاتی ہیں۔

مشق نمبر 4:

رات کے وقت جب کہ چاروں طرف بالکل سناٹا پھیل جائے اور فضاء بڑی خاموش اور پرسکون ہو تو اپنے بستر پر پہنچ کر دماغ کو ہر طرح کے تفکرات سے پاک کرلیں۔ گویا آپ کا دماغ بالکل آزاد ہوگیا ہے۔ اپنے جسم کو ڈھیلا کر کے بستر پر لیٹ جائیں۔ اس مرتبہ گہرے گہرے سانس لیں اور پھر اپنے خیالوں کی پوری قوت کو آنے والے کل کے امکانی واقعات کی طرف مرکوز کریں

کہ کل یہ واقعات ظہور میں آئیں گے۔ فلاں فلاں شخص سے ملاقات ہوگی۔ فلاں فلاں جگہ جانا ہوگا۔ فلاں فلاں کام انجام دینا ہوگا۔

اس توجہ وتصور کے عالم میں برابر یہ کوشش رہے کہ دماغ استدلال سے کام نہ لینے پائے۔ آپ کے خیالات کی رو آزاد بہتی رہے۔ شروع شروع میں پابندی دشوار ہوگی۔ دو تین ہفتے تک شعور بار بار خیال کے آزادانہ بہاؤ میں رکاوٹ پیدا کرنے کی کوشش کرے گا۔ لیکن مسلسل مشقوں کے بعد اس راستے کی تمام رکاوٹیں دور ہوتی چلی جائیں گی۔

پہلے تو آنے والی کل کی مشق کیجئے۔ پھر پرسوں ہونے والے واقعات کا اندازہ لگانے کی کوشش کیجئے۔ اس طرح آہستہ آہستہ آگے کی طرف بڑھتے جایئے کہ ایک ماہ بعد کیا واقعات پیش آئیں گے۔ آخر آپ کا ذہن اس پوزیشن میں آجائے گا کہ کسی نہ کسی حد تک آئندہ پیش آنے والے واقعات کا تھوڑا بہت ادراک کرلیا کرے۔

یہ عمل ہر روز رات کو سونے سے پندرہ منٹ پہلے تک کیا جائے۔ اگلے روز صبح اٹھ کر معمولات زندگی شروع کرنے سے پہلے اس یادداشت کو غور سے پڑھا جائے۔ اور پھر شام کو جب تمام کاموں سے فراغت ملے تو اس یادداشت کو بغور پڑھا جائے۔ اس وقت اس بات کا خاص طور پر جائزہ لیا جائے کہ آپ کے دماغ نے کتنی جگہ غلط بیانی سے کام لیا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے

تصورات نے کس کس جگہ ٹھوکر کھائی ہے اور انہوں نے غلط بیانیاں کی ہیں۔ لیکن مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ شروع شروع میں تو یہ ذہن کا عمل مایوس کن ہوگا لیکن یہ غلطیاں عارضی ہیں۔ جب آپ کا ذہن مسلسل مشقوں کے بعد آخرکار ادراک ماورائے حواس کی سطح پر کام کرنے کی استعداد اپنے اندر پیدا کرے گا تو پھر آپ کے اندر خودبخود وجدانی طور پر پیش قیاسی کی حیرت انگیز صلاحیتیں پیدا ہوجائیں گی۔

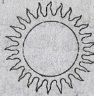
مشق نمبر 5:

اپنے بستر پر سونے کی نیت سے چت لیٹ جائیے۔ اب اپنے دماغ کو ہر طرح کے خیالات سے پاک وصاف کرلیں۔ جب آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ اب دماغ میں کوئی ہیجانی یا جذباتی خیال موجود نہیں ہے تو پھر اپنی آنکھیں بند کرلیں اور خود کو ترغیب دینا شروع کردیں نرم وملائم لہجہ اختیار کریں۔ قوت ارادی سے کام لے کر دماغ کو ترغیب دیں کہ وہ آج رات خواب کی حالت میں آپ کے مستقبل کے واقعات کا کچھ نقشہ پیش کرے گا۔ آج میں اتوار کو پیش آنے والے واقعات سے واقف ہوجاؤں گا۔ نیند کے عالم میں میری ذہنی قوتیں مستقبل کے مناظر پیش کریں گی وغیرہ وغیرہ۔

اسی طرح ترغیب دیتے رہیں۔ خیالات کو آزاد چھوڑ دیں۔ پھر آنکھیں بند کرلیں۔ آہستہ آہستہ آپ پر غنودگی طاری ہونے لگے گی اور پھر آپ سو

جائیں گے۔ ہوسکتا ہے ابتداء میں دماغ سے کوئی جواب نہ ملے اور آپ کا لاشعور کوئی عکس یا تصویر پیش نہ کرے لیکن مایوسی کی کوئی بات نہیں اگر آپ مسلسل توجہ کرتے رہے تو یقیناً کامیاب ہوجائیں گے۔

ہر شب آپ اپنا معمول یہی رکھیں۔ ایک یا دو ہفتے بعد ادراک ماورائے حواس کی قوتیں بیدار ہونے لگیں گی اور آپ کو خود ہی محسوس ہوگا کہ آپ اپنی جگہ سے اوپر اٹھ رہے ہیں اور مستقبل کے تمام پردے چاک ہونے لگے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ اس دوران میں آپ طرح طرح کے خواب دیکھیں چنانچہ انہیں سمجھنے کی کوشش کریں۔ یقیناً ان میں مستقبل کے کچھ اشارے ہوں گے۔ آپ کا لاشعور ترغیب سے مرعوب تو ہوجائے گا لیکن اس پر قابو بہت محنت کے بعد ہی پایا جا سکے گا۔



آفتاب بینی

کائنات میں سورج، روشنی، حرکت، توانائی اور مقناطیسیت کا سرچشمہ ہے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت میں سے سب سے زیادہ مشکل مشق سورج کو پلک جھپکائے بغیر ٹکٹکی لگا کر دیکھنے کی ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی سے دماغ اور بصارت کو شدید نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ طلوع آفتاب سے تھوڑی دیر پہلے مشرق کی طرف منہ کر کے سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ منہ بند کر کے ناک کے سوراخوں سے سانس کو سینے کی طرف لائیں، سینے میں روک لیں۔ جب تک آسانی کے ساتھ سانس کو سینے میں روک سکیں روکیں۔ پھر آہستہ آہستہ خارج کر دیں۔ یہ ہوا سانس کا ایک چکر ہے۔

سانس کا ایک چکر کرنے کے بعد دم لیں۔ اس کے بعد دوسرا چکر کریں۔ پھر وقفہ دے کر تیسرا چکر کریں۔ ابتداء میں تین سانس کا چکر ہر قسم کی مشق کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس سے انسان کے اندر کچھ ایسے خلیے پیدا ہو جاتے

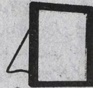
ہیں جن کا ہر مشق کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا ہے۔

سانس کے تین چکر پورے کرنے کے بعد افق پر اس جگہ نظریں جما دیں جہاں سے سورج نکل رہا ہو اور محسوس کریں جیسے طلوع ہوتے ہوئے سورج کی توانائی آپ کے اندر جذب ہو رہی ہے۔

سورج کو ٹکٹکی لگا کر دیکھنا بڑا مشکل عمل ہے۔ چاہے وہ طلوع ہوتا ہوا آفتاب ہی کیوں نہ ہو۔ جب کہ اس کی روشنی اتنی تیز نہیں ہوتی۔ تصور کا سلسلہ بار بار ٹوٹ جائے گا۔ لیکن آپ بار بار اس تصور کو قائم کریں۔ آفتاب بینی کی مشق صرف اس وقت تک کرنی چاہیے جب تک سورج کی روشنی ٹھنڈی اور اس کی چمک خوشگوار اور فرحت بخش رہے۔ جونہی شعاع آفتاب آنکھوں میں چبھنے لگے، مشق فوراً بند کر دینی چاہیے۔

یہ مشق طلوع آفتاب کے علاوہ غروب آفتاب کے وقت بھی کی جا سکتی ہے۔ پندرہ منٹ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ 20-25 منٹ تک اس مشق کا وقت مناسب ہے۔

اور یہ بھی یاد رکھیے کہ ابتدائی چالیس روز صرف تربیت حاصل کرنے میں گزر جاتے ہیں۔ یہ زمانہ سیکھنے کا ہے۔ چالیس روز میں آپ کا جسم اور ذہن اس سے مانوس ہو گا۔ چالیس روز کے بعد مشق کی عادت پختہ ہونی شروع ہو گی اور کہیں تین مہینے میں اس کے اثرات ظاہر ہوں گے پھر کہیں چھ مہینے میں اس مشق کی معجزہ نمایاں محسوس ہوں گی۔



آئینہ بینی

اسے انگریزی میں (Catopromancy) کہتے ہیں۔ ارتکاز توجہ کے لیے یہ مشق بغیر پلک جھپکائے آئینے پر نظریں جما کر دیکھنے کے لیے کی جاتی ہے۔ فرق بس اتنا ہے کہ اس میں شمع، آفتاب یا ماہتاب کے بجائے آئینہ کو ٹارگٹ بنایا جاتا ہے۔



آب بینی

اسے انگریزی زبان میں Hydromancy کہتے ہیں۔ ارتکاز توجہ کے لیے اس مشق میں پانی گلاس یا کٹورے میں بھر کر اس کو ٹارگٹ بنایا جاتا ہے۔

اس میں بہتے ندی نالے یا دریا کو بھی ٹارگٹ بناتے ہیں۔ بہتے دریا یا ندی نالے کے پانی کو نظریں جما کر دیکھا جاتا ہے۔

البصیر

اس مشق میں غدہ نخامیہ حرکت میں آ جاتا ہے جسے قدیم رشیوں، یوگیوں، چلّا کشوں اور موجودہ ماہرین نفسیات نے روح کا مرکز قرار دیا ہے۔ اس مشق کا مقصد بھی ارتکاز توجہ اور استغراق وانہماک کی حالت پیدا کرنا ہے اور استغراق اسی وقت پیدا ہو سکتا ہے جب نظریں نہ صرف ناک کی نوک پر چپک جائیں بلکہ اسی نقطہ نظر پر مرکوز ہو جائیں۔ اس کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے رئیس امروہوی کی کتاب توجہات دیکھیں۔

التجلی

اس مشق کو راجہ یوگا میں ''اگنا چکرنا'' کہتے ہیں۔ یہ مشق بھی ارتکاز توجہ کے لیے کی جاتی ہے۔ اس مشق کا طریقہ یہ ہے کہ نظروں کو ناک کی نوک پر جما لیتے ہیں اور اس کے ساتھ ہی یہ تصور کیا جاتا ہے جیسے دماغ میں بجلی کا بلب روشن ہو گیا ہے۔

اس مشق سے کشف کی صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مسلسل مراقبے اور

ریاضت سے باطنی آنکھ کو پوری طرح بیدار کر لینے سے انسان کی ظاہری آنکھوں پر سے زمان و مکاں کے حجابات اٹھ جاتے ہیں۔ اس مراقبے کو کسی بڑے ماہر کی نگرانی میں کرنا چاہیے۔ وہی اس مشق کی مدت کا تعین بھی کرے گا۔ بہرحال اس مشق سے فارغ ہو کر بستر پر چت لیٹ جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور قائم کریں کہ مرکز دماغ میں برقی قمقمہ روشن ہے اور یہ محسوس کریں کہ آپ بھی اس روشنی کا ایک حصہ ہیں اور اسی احساس کے ساتھ سو جائیں۔

جب یہ مشق اپنے انتہائی مرحلے میں تکمیل پا جاتی ہے تو یہ مشق کرنے والا یوں محسوس کرتا ہے جیسے وہ روشنی کے ہالوں میں مفلوف ہو چکا ہے۔ وہ اپنے جسم کے ایک ایک حصے سے ان روشنیوں کو نکلتا ہوا محسوس کرتا ہے جیسے اس کے پورے جسم میں تیز روشنی کے بلب جل رہے ہوں اور نیند میں تو اسے یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کے جسم کے تین حصوں میں خاص کر روشنی کے بہت بڑے بلب لگے ہوں۔ یعنی دماغ میں، دل میں، ناف میں، ماہرین روحانیت و نفسیات کا کہنا ہے کہ یہ تینوں مقام انسان میں کرشماتی و معجزاتی قوتوں کا مرکز ہیں۔ ارتکاز توجہ اور استغراق ذات اور سانس لینے کی تمام مشقوں سے اعصابی نظام کے ان ہی حصوں کی پراسرار قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ البصیر اور التجلی کی مشق پابندی سے

کرنے سے یکسوئی اور ارتکاز توجہ کی منزل حاصل ہوتی ہے۔

سانس کی مشقیں

روحیت کے تمام ماہرین یہ کہتے ہیں کہ ہمارے خیال اور سانس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یوگا میں متبادل طرز تنفس کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور اعصاب کی تمام توانائیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ سانس کی مشقیں روشن خیالی کا باعث بھی ہوتی ہیں۔

کائنات میں جو انرجی ہمیشہ موجود رہتی ہے اسے ہم سانس کی مشقوں کے ذریعے ہی اخذ کرتے ہیں۔ یہ ہماری ذہنی ساخت ہی ہے جو ہماری جسمانی ساخت اور شعوری ہیئت پر بہت حد تک اثر انداز ہوتی ہے۔

یوگی کہتے ہیں جب تک سانس سے کام نہ لیا جائے گا خیالات و افکار پر کنٹرول نہیں ہو سکتا اور جب خیال پر کنٹرول نہ ہو گا تو اس کے ذریعے کسی دوسرے کو متاثر نہ کیا جا سکے گا اور نہ ہی اس سے کچھ اخذ کیا جا سکے گا۔

جب ہم سانس کی مشقیں کرتے ہیں تو خارجی انرجی اپنی قوت کے ساتھ ہماری رگوں، پٹھوں اور شریانوں میں دوڑنے لگتی ہے۔ لیکن اس کا رخ صرف ایک ہی سمت میں ہوتا ہے اور ہر طرف سے گھوم گھام کر اعصابی مرکز تک پہنچ

جاتی ہے۔ جہاں پہلے ہی ایک زبردست قوت موجود ہوتی ہے اس باطنی انرجی کی تمام غلاظت کو بھی اپنے ساتھ باہر نکال لاتی ہے' جو کہ خارج ہو کر کائناتی انرجی میں جذب ہو جاتی ہے۔

تنفس کی مسلسل ضربوں کا یہ عمل برابر جاری رہتا ہے۔ یہاں تک کہ آخر میں باطنی انرجی بیدار ہو جاتی ہے۔ انسانی خیالات لطیف سے لطیف تر ہو جاتے ہیں۔ تنفس کے بعد جب انتقال افکار کی مشقیں شروع ہو جاتی ہیں تو خیالات خود بخود بجلی کی طرح کام کرنے لگتے ہیں۔

مشہور ٹیلی پیتھسٹ ڈاکٹر ڈبورچ شینو رسانس کی مشقوں کے بارے میں کہتے ہیں کہ جب ہم متبادل طرز تنفس کی مشقوں میں کچھ آگے بڑھتے ہیں تو سانس کی ہر لہر سے بدن میں کپکپاہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور سر اور بدن دونوں بھاری ہو جاتے ہیں۔

اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ رگ پٹھوں میں خوابیدہ برقی رو کروٹیں لینے لگتی ہے۔ سانس کی مشقوں سے ہر انسان ذہنی وقلبی پریشانی سے چھٹکارا پا سکتا ہے۔ لکنت کے مریض ان مشقوں کے بعد اگر خود کو خاطر خواہ ترغیب دیں تو ان کی یہ شکایت دور ہو سکتی ہے۔ جن لوگوں پر اعصابی دورے پڑتے ہیں۔ دل کی دھڑکنیں از خود تیز ہو جاتی ہیں۔ کسی مسئلے پر جم کر سوچ نہیں سکتے۔ کام کرتے کرتے جلد تھک جاتے ہیں۔ کاہلی اور سستی کا شکار رہتے ہیں۔ ایسے تمام

امراض کے لیے بھی تنفس کی مشقیں بہت مفید ہیں۔

انتقال افکار کی مہارت کے لیے ضروری ہے کہ عصبی انتشار (Nervesness) سے محفوظ رہا جائے۔ انتقال افکار کی مشقوں کی لیے جو قوت درکار ہے اس کا سانس اور اعصاب سے بڑا گہرا تعلق ہے' لہٰذا پہلے ان ہی دو چیزوں پر کنٹرول کرنا چاہیے تاکہ پھیپھڑے اپنا کام سکون سے کر سکیں اور اعصابی ریشے جلد متاثر ہو کر تناؤ پیدا نہ کر سکیں۔ اگر اعصابی ریشے جلد متاثر ہو کر ٹھیک سے اپنا کام نہ کریں گے تو ہر مشق کا نتیجہ ناکامی کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے۔

ماہرین ٹیلی پیتھی نے انتقال افکار میں دسترس حاصل کرنے کے جو درجات اور مراقبے وضع کیے ہیں ان کی تفصیلات درج ذیل ہیں۔

توجہ

قوت توجہ پیدا کی جائے اور اس درجہ پیدا کی جائے کہ پلک جھپکنے میں محویت کا عالم طاری ہو جائے۔

افکار

ماہرین ٹیلی پیتھی نے انتقال افکار کا درجہ بعد میں رکھا ہے کہ اس کی مشقیں جلد سے جلد کارآمد ثابت ہو سکیں۔

اعصاب

اپنے آپ کو اعصاب زدگی سے محفوظ رکھیں اور اعصاب پر کنٹرول رکھنے کا مؤثر طریقہ یہی ہے کہ متبادل تنفس کی مشقیں برابر جاری رکھیں۔

پاکیزگی اور صفائی

دل و دماغ اور اعصاب کو ہر طرح کی جذباتی غلاظت سے صاف کر دیا جائے۔ سانس کی مشق کرنے والوں کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ وہ کھلی فضا میں کھلے آسمان کے نیچے سانس کی مشق کریں۔ یہ مشق ایک ایسے کمرے میں بھی انجام دی جا سکتی ہے جہاں تازہ ہوا کی آمد و رفت ہو۔ یہ مشق آلتی پالتی مار کر سرانجام دینی چاہیے۔ عامل دائیں نتھنے سے سانس اندر کھینچے۔ دل میں دس تک گنتی کرے۔ دس سیکنڈ اندر سانس کھینچتا رہے۔ چند منٹ سانس کو اندر روکے اور پھر دائیں نتھنے ہی سے سانس کو خارج کرتے ہوئے دل میں دس تک گنتی کرے۔ چند سیکنڈ کے وقفے کے بعد بائیں نتھنے سے بھی ایسا ہی کرے۔

ذہنی یکسوئی کی مشقیں

خیال کی پراسراریت اور قوت کو سمجھنے کے لیے خود شناسی کی ضرورت ہے اور یہ جاننے کے لیے کہ انسان بذات خود کتنی بڑی اور پراسرار قوت ہے اس کا اپنے دماغ کے میکانزم کو سمجھنا بڑا ضروری ہے۔ لاشعور کے نہاں خانوں میں اور شعور کے شبستانوں کے درمیان ایک خودکار مشینری رات دن چلتی رہتی ہے۔ جسے ذہنی میکانزم کہتے ہیں جبکہ شعور کو جس چیز کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس کا بٹن دبا دیتا ہے اور وہ پلک جھپکنے میں لاشعور کے نہاں خانوں سے نکل کر شعور کے شبستانوں میں آ جاتی ہے۔ یہ میکانزم بڑا پیچیدہ اور گنجلک ہے اس کے صرف ایک خلیے میں پوری دنیا آباد ہے۔

ذہنی میکانزم کی اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کے لیے ہی ماہرین نفسیات نے یکسوئی کی ذہنی مشقیں بنائی ہیں، جن پر عمل پیرا ہو کر ذہنی میکانزم کو بڑی آسانی سے سمجھا جا سکتا ہے اور وہ مشقیں درج ذیل ہیں:

◎ آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ اپنے خالق حقیقی کے حضور میں حاضر ہیں اس سے اپنے گناہوں، کوتاہیوں اور کمزوریوں کی معافی طلب کریں۔ اس کے بعد اپنی ذات کا تجزیہ کریں۔ اس عمل کو نفسیات

کی اصطلاح میں تحلیل نفسی کہتے ہیں۔ سوچیں کہ آپ کی ذات میں کیا کیا خامیاں ہیں۔ ضمیر کی عدالت میں اس طرح روحانی مسرت حاصل ہوگی، جس کی منزل روشن ضمیری ہے۔

◎ اپنے ذہن کو کسی بھی بیکار یا غیر ضروری خیال کی آماجگاہ نہ بننے دیں۔ آپ یکایک اپنے دماغ کو پراگندہ خیالی سے پاک نہیں کر سکتے۔ یہ کچھ آسان کام نہیں ہے۔ لہٰذا اپنا ذہنی تجزیہ کریں۔ خود احتسابی سے کام لیں کہ آپ کی شخصیت اور کردار میں کیا کیا خامیاں اور کوتاہیاں ہیں اور کتنی خوبیاں ہیں۔ اس طرح بے کار خیالات خود ذہن سے خارج ہو جائیں گے۔

◎ جسم میں جذباتی ہیجان پیدا کرنے والی غذاؤں سے گریز کریں جو شہوانی اور شیطانی خواہشات کو بھڑکائیں یا ذہن میں گندے خیالات اور جذبات پیدا کریں۔

◎ بری خواہشات پر قابو پانے کی عادت ڈالیں۔ ذہنی انتشار پیدا کرنے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔

◎ ہمیشہ کچھ دیر تنہا رہنے اور تنہائی میں پورے سکون کے ساتھ سوچنے کی عادت ڈالیں اور اس دوران میں باقی گرد و پیش سے قطع تعلق کرنے کی کوشش کریں۔ سوچنے سے فکر کو پرواز ملتی ہے۔ اس میں قوت پرواز پیدا

ہوگی۔

◎ صبح سویرے بیدار ہو کر جسمانی اور روحانی پاکیزگی کا عمل دہرائیں۔ عبادات اور دعا کے بعد کسی پرسکون جگہ تنہائی میں بیٹھ جائیں اور خاموشی سے اپنے آپ کو پہچاننے کی کوشش کریں، جس نے خود کو پہچان لیا، خدا کو پہچان لیا۔ خودشناسی کی اس مشق سے ذہنی یکسوئی میں ترقی ہوتی ہے۔

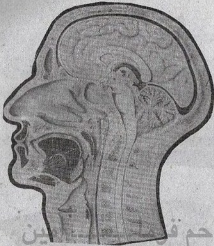
◎ ذہنی یکسوئی کو پروان چڑھانے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ ذہنی اور جسمانی توانائی کا ایک راز سانس لینے کی مشق ہے۔ جذبات اندھے ہوتے ہیں۔ جذبات کی دھار کا رخ اس سمت ہوتا ہے جدھر ان کی رہنمائی کی جائے۔ اس لیے جذبات کی رہنمائی دل کی بجائے ذہن سے کرنا چاہیے۔

◎ بدی کا بہترین علاج اسے دبانا نہیں مٹا دینا ہے اور اس کا بہترین طریقہ ذہن کو برے خیالات سے پاک کر دینا ہے۔ ذہنی پاکیزگی کے لیے لازم ہے کہ ذہن کو ہمیشہ اچھے اور پاکیزہ خیالات سے آسودہ رکھیں۔ جو لوگ ذہن کو نفسیاتی خیالات کی آماجگاہ بنا کر لذت حاصل کرتے ہیں وہ خود پر نیکی کے دروازے بند کر دیتے ہیں۔ اچھا عمل اچھی سوچ کے تابع ہوتا ہے۔ انسان کا شعور اپنے کام سے کبھی غافل نہیں رہتا۔ جس کام میں مصروف ہوگا پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق ہوگا۔ انسان جس

مقصد کی تکمیل کا ارادہ رکھتا ہو' پوری محویت کے ساتھ اس کو اپنے مقصد میں محو ہو جانا چاہیے۔ اگر آپ ٹیلی پیتھی کی مشقیں کر کے اس فن میں دسترس پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کو سب سے پہلے چند مخصوص ایسی مشقیں کرنا ہوں گی جن سے آپ کو کامل توجہ اور پوری ذہنی یکسوئی حاصل ہو۔ کیونکہ ادراک ماورائے حواس میں کامل توجہ کی مشقوں کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اگر دماغ میں انتشار موجود ہو تو انسان کوئی بھی کام ٹھیک نہیں کر سکتا۔ ایسی حالت میں اعصاب میں ابتری پیدا ہو جاتی ہے۔ انسانی اعضاء صحیح طور پر اپنا اپنا کام انجام نہیں دے سکتے۔ ذہنی یکسوئی پیدا کرنے کے لیے شمع بینی سب سے بہتر مشق ہے۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ شمع بینی کی مشق کی جائے۔ ماہ بینی' آئینہ بینی اور آب رواں بینی وغیرہ سے بھی کام لیا جا سکتا ہے۔

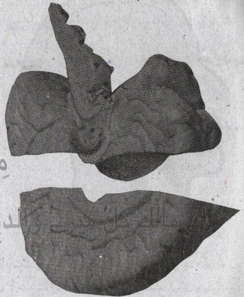
جس کو شمع بینی کسی وجہ سے ناپسند ہو وہ کوئی دوسری مشق اس مقصد کے لیے کر سکتے ہیں۔ اصل مقصد تو ذہنی یکسوئی سے ہے جس کے بغیر ٹیلی پیتھی میں کامیابی نہیں ہو سکتی۔ جب تک انسان کی ذہنی قوتیں منتشر ہیں وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ اس لیے ٹیلی پیتھی سیکھنے کے لیے ذہنی یکسوئی کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

خیال کے اثر اور قوت کو سمجھنے کے لیے خود شناسی کی ضرورت ہے اور یہ جاننے کے لیے کہ آپ بذات خود کتنی بڑی قوت ہیں آپ کو اپنا ذہنی میکانزم سمجھ



لینا چاہیے کہ یہ کارخانہ کس طرح کام کرتا ہے۔ ہم ذہنی طور پر ایک گورکھ دھندے کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ہمارا ذہن ایک طلسم خانہ ہے جس میں نہایت عجیب و غریب طلسمات موجود ہیں ویسے دیکھنے میں دماغ ایک کھوپڑی کے سوا کچھ بھی نہیں جس میں ایک بڑا ہی پیچیدہ میکانزم دن رات سرگرم عمل ہے۔

ماہرین نفسیات ذہن کو ایک سہ منزلہ عمارت بھی کہتے ہیں جبکہ اس عمارت کی نچلی منزل کو وہ ''لاشعوری گودام'' کہتے ہیں۔ جہاں تمام عمر ہمارے



ذہن کا کوڑا کباڑ جمع ہوتا رہتا ہے۔

دوسری منزل کو ذہن کا شوروم کہتے ہیں جہاں بہت سی محیر العقول چیزیں سجی ہوتی ہیں اور تیسری منزل میں شعور برتر کا دفتر جو کبھی کبھی کھلتا ہے۔ زندگی میں ہمارا تعلق زیادہ تر دوسری منزل سے رہتا ہے۔ اس لیے ہم نہ تو اپنی ذہنی

عمارت کی تیسری منزل (شعور) کے متعلق کوئی واقفیت رکھتے ہیں اور نہ اس کے گودام (لاشعور) کے متعلق کچھ جانتے ہیں۔

لاشعور کے تہہ خانے یا گودام اور شعور کے درمیان ایک خودکار مشینری



نصب ہے۔ شعور کے ناظم کو جس چیز کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس کا بٹن دبا دیتا ہے اور ایک سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں وہ شے لاشعور کے گودام سے نکل کر شعور کے شوروم میں چلی آتی ہے۔

یہ ہے ہمارے ذہن کا میکانزم۔ آپ یہ بھی بخوبی سمجھ لیجئے کہ لاشعور کے گودام میں تمام چیزیں اس طرح گڈمڈ اور ٹھنسی ہوئی ہیں کہ ایک کا دوسرے کے ساتھ کچھ نہ کچھ تعلق سا قائم ہو گیا ہے اور جب کوئی خاص چیز شعور کے شوروم میں

جانے لگتی ہے تو لاشعور کے اس پورے کباڑ خانے میں ایک ہل چل سی مچ جاتی ہے۔ دوسری چیزیں ادھر اُدھر گرنے پڑنے لگتی ہیں اور اس افراتفری کی بنا پر لاشعور کی گرد اڑ کر شعور کی سطح تک بھی پہنچ جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس شوروم میں بعض چیزیں بڑی دھندلی نظر آتی ہیں۔

پچھلے ابواب میں آپ خیال کے مختلف پہلوؤں پر کافی غور وخوض کر چکے ہیں اس کے آگے انتقال خیال کی مشقیں آ رہی ہیں۔ لہذا یہ بات بھی سمجھ لیجیے کہ بعض اوقات لاشعور کے گودام سے بہت سی چیزیں نکل کر شعور کے شوروم میں بلاضرورت داخل ہو جاتی ہیں۔ اگر یہ سلسلہ قائم رہے تو آپ جب کبھی ان چیزوں کو دیکھیں گے تو آپ کا دھیان ضرور بٹ جائے گا۔ آپ بیک وقت کئی چیزوں کو دیکھ کر ان کے متعلق کوئی رائے قائم نہیں کر سکیں گے۔ انتقال افکار کے لیے لازمی ہے کہ آپ جو چیز بھی لاشعور کے گودام سے طلب کریں صرف وہی شو روم تک پہنچے اور باقی تمام چیزیں اس گودام میں وہیں محفوظ رہیں۔

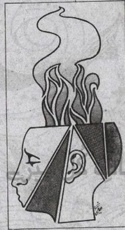
انتقال افکار کی مشقوں کی اصل غرض وغایت یہی ہے کہ ہمارے خیالات وتصورات کا جو دریا بلا روک ٹوک بہتا چلا جا رہا ہے اس کے راستے میں بند باندھیں۔

خیالات کے اس تیز رو دریا پر ایک مضبوط بند باندھ دیجیے اور پھر دیکھیے اپنے ذہنی میکانزم کے کرشمے۔



اس طرح آپ یقیناً لاشعور اور شعور برتر کے درمیان ایک تعلق پیدا کر

لیں گے اور جس روز شعور برتر کا دفتر کھل گیا' اس روز آپ کا شمار بھی ٹیلی پیتھی کے ماہروں میں ہونے لگے گا۔ سانس کی تمام مشقوں میں صرف یہ مقصد ہوتا ہے



کہ کسی طرح شعور برتر کا دفتر کھل جائے اور آپ کا کام چل نکلے۔ اور جب یہ دفتر عجائبات کھل جائے گا تو آپ عجیب وغریب نظارے دیکھنے لگیں گے۔ اپنے خیالات کی لہریں دور دور تک پہنچا سکیں گے۔

اس عمل کے لیے چند مشقیں درج ذیل ہیں ان سے استفادہ کریں:

مشق نمبر 1:

آپ اپنے لیے ایک بے آرام بستر کا انتظام کریں۔ یہ بستر ایسا ہونا چاہیے کہ آپ اس پر آرام سے گہری نیند نہ سو سکیں۔ جس کمرے میں آپ اس طرح کے بستر کا انتظام کریں وہاں تازہ ہوا کی آمدورفت ہو۔

آپ اپنا بستر اس طرح بچھائیں کہ جب آپ اس پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں تو آپ کا رخ شمال کی جانب ہو تاکہ شمال کی جانب سے بہنے والی مقناطیسی لہروں کا آپ سے براہ راست تعلق قائم ہو جائے۔

آپ جس کمرے میں یہ مشق سرانجام دیں وہاں شوروغل مطلق نہ ہو۔ گہرا سکوت لگاتار قائم رہے۔ اگر اس کمرے میں چاندنی داخل ہو رہی ہو تو یہ بہت اچھی بات ہے۔ اور اگر چاندنی کا گزر نہ ہو تو موم بتی کا انتظام کر لیں۔

آپ بستر پر تکلیف کے ساتھ بیٹھیں گے۔ آپ کا رخ شمال کی جانب ہوگا۔



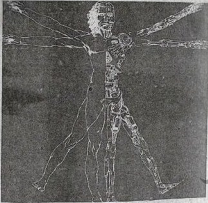
آپ کی پشت پر شمع روشن ہوگی۔

شمع اس طرح روشن کر کے رکھیں کہ وہ آپ کے سر کے پیچھے جلتی رہے۔ لیکن آپ کے سامنے اس کا سایہ بالکل نہ ہو۔ اب آپ اپنی پوزیشن سمجھ لیں۔

آپ بستر پر تکلیف کے ساتھ بیٹھیں گے۔ آپ کا رخ شمال کی جانب ہو گا۔ آپ کی پشت پر شمع روشن ہوگی۔ پورے کمرے میں صرف اسی قدر روشنی کافی ہے۔ اگر چاندنی داخل ہو رہی ہو تو شمع روشن کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

ایک گلاس ٹھنڈا پانی بھی اپنے پاس رکھ لیں۔ اس کے بعد اپنی مشق اس طرح شروع کریں:

سب سے پہلے اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ دماغ کو ہر طرح کے دباؤ اور بوجھ سے آزاد کر لیں۔ پھر اپنے ذہن میں یہ تصویر قائم کریں کہ آپ کے تمام باطنی حواس بیدار ہو چکے ہیں۔



اور وہ کائنات میں گشت کرنے والے تمام خیالات سے اپنا رابطہ قائم کر رہے ہیں۔ آپ کے ذہن میں ہر طرح کے خیالات سمٹے چلے جا رہے ہیں۔

ان میں ہر طرح کی آوازیں ہیں۔ مختلف نظریات اور آراء ہیں۔ طرح طرح کے اندیشے اور وسوسے ہیں۔ لیکن آپ کا دماغ ان میں سے کسی بھی خیال سے متاثر نہیں ہو رہا۔ البتہ ان سب کو ایک جگہ جمع کرتا چلا جا رہا ہے۔

قریباً پانچ منٹ تک آپ اپنے ذہن میں یہی خیال اور تصور قائم رکھیں۔ اس کے بعد یہ خیال پیدا کریں کہ اب آپ کے ذہن سے ان تمام خیالات کا ہجوم خارج ہو رہا ہے اور وہ خیالات فضاء میں دائروں کی صورت میں پھیل رہے

ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے پانی کی لہریں پتھر پھینکنے سے دائروں کی صورت میں پھیلنے لگتی ہیں۔ اس مشق کے دوران نہایت شدت سے نیند کا غلبہ ہوتا ہے اور دماغ میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہوتا ہے لیکن عامل کو ہر طرح بیدار رہنا چاہیے اور غنودگی دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔

یہ مشق روزانہ ایک گھنٹہ جاری رکھیں اور اگر ایک گھنٹہ زیادہ محسوس ہوتو آدھا گھنٹہ کریں۔ اس تیس منٹ میں آپ پانچ منٹ تک خیالات کائنات سے اخذ کریں گے اور پانچ منٹ تک خارج کریں گے اور اس کے بعد پھر پانچ منٹ تک اخذ کرنا شروع کر دیں۔ اگر نیند کا غلبہ ہو تو آنکھیں پانی سے دھو ڈالیں۔ اور آنکھیں کھلی نہ رکھیں۔ خیال کو جوں کا توں قائم رہنے دیں۔

صرف تین ہفتوں کی مشق کے بعد آپ جس شخص کا بھی تصور قائم کر کے یہ مشق کریں گے آپ کے خیالات اس پر اثر انداز ہوں گے اور اس چیز کو انتقال افکار یا ٹیلی پیتھی کہتے ہیں۔

مشق نمبر 2:

اپنی آنکھیں بند نہ کریں انہیں کھلا رکھیں۔ لیکن اپنی آنکھوں کے سامنے کسی کی تصویر رکھ لیں اور پھر اسی تصویر پر نظر جما کر اپنے خیالات آزاد چھوڑ دیں۔

اب آپ یہ خیال قائم کریں کہ آپ صاحب تصویر یعنی مشہود سے باتیں

کر رہے ہیں۔ آپ اس کے خیالات پر اثر انداز ہونا چاہتے ہیں۔ پھر یہ تصور پیدا کریں کہ آپ کے خیالات کی لہریں مشہود کے ذہن سے ٹکرا رہی ہیں۔ بس یہی تصور دیر تک قائم رکھیں اور جب تھک جائیں تو یہ مشق بند کر کے سو جائیں اور آرام کریں۔

مشق نمبر 3:

انتقال افکار کے لیے عامل کو آنکھیں بند کر کے کسی موہوم نقطے پر نظریں جما دینی چاہئیں۔ یہ موہوم نقطہ ماورائے بصارت نظروں سے دیکھیے یعنی باطنی آنکھ سے دیکھیے اور اپنے ذہن میں یہ خیال قائم رکھیے کہ اس موہوم نقطے کی معرفت آپ دنیا کی ہر ذی روح مخلوق سے بذریعہ خیالات مخاطب ہو سکتے ہیں اور اس کے خیالات اخذ کر سکتے ہیں۔

ماہرین کی یہ رائے ہے کہ ان میں سے سب سے بہتر مشق نمبر 1 ہے۔ یہ مشق آزمودہ بھی ہے اور اسے بہت سے مستند ماہرین ٹیلی پیتھی تسلیم کرتے ہیں۔

امواجِ خیال

ٹیلی پیتھی کا عامل مسلسل مشق اور تربیت کے ذریعے اپنے اندر ایک نئی صلاحیت اور قوت پیدا کر لیتا ہے۔ یعنی وہ اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتا ہے اور ان کے خیالات وصول کر سکتا ہے اگرچہ وہ سینکڑوں میل دور کیوں نہ بیٹھے ہوں۔



روشنی کی رفتار ایک لاکھ 86 ہزار میل فی سیکنڈ ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ: ”خیال کی رفتار اس سے بھی کہیں زیادہ تیز ہے۔ جبکہ خیالات مہیجات سے جنم لیتے ہیں۔ جس طرح انسان کو خیال کی مادی شکل سمجھا جاتا ہے اسی لیے یہ قیاس کر لیا گیا کہ خیال درحقیقت عصبی تحریکات سے پیدا ہوتے ہیں۔ ہر لمحہ کوئی نہ کوئی مہیج یا تحریک ہمارے اعصاب کو چھیڑتی رہتی ہے اور اعصاب جب اپنی پہلی حالت پر واپس آتے ہیں تو کوئی نہ کوئی خیال پیدا ہو چکا ہوتا ہے۔

انتقال افکار کا فن تسخیر اعصاب اور تسخیر خیال پر مشتمل ہے اور اس تسخیر کے لیے یکسوئی کی ضرورت ہے تاکہ تمام خیالات کو ایک مرکز پر جمع کر دیا جائے۔ شعور پر اختیار کا مطلب بھی خیال پر کنٹرول ہے۔ خیال اور شعور دراصل ایک ہی شے کے دو جداگانہ نام ہیں۔ شعور کی سطح پر ہمیشہ طرح طرح کے خیالات کا ہجوم رہتا ہے جیسے وہ ٹیلی فون ایکسچینج ہے۔ طرح طرح کے خیالات آتے رہتے ہیں۔ کبھی کبھی ٹرنک کالیں بھی آتی ہیں۔ جس طرح ٹیلیفون کا سلسلہ گفتگو خود بخود ٹوٹ جاتا ہے۔ اسی طرح سے خیالات کا سلسلہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ عمل توجہ سے اس قسم کے خیالات کے ہجوم پر قابو رکھا جا سکتا ہے۔

ادراک ماورائے حواس پر اب تک جتنے تجربے کیے گئے ہیں' ان کا باقاعدہ ریکارڈ موجود ہے۔ خیال کی قوت مجسم ہے اور پتھر کو شق کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے لیکن یہ صلاحیت انتقال افکار کی مسلسل مشقوں کے بعد ہی پیدا

ہوتی ہے۔ جب تک شروع سے لے کر آخر تک تمام مشقیں سرانجام نہ دی جائیں اس میں مہارت نہیں ہو سکتی۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا انتقال افکار کی مشقوں کے ذریعے ہر شخص اپنی جگہ نادر روزگار بن جائے گا یا کچھ افراد ایسے بھی ہوں گے جو مرض میں مبتلا ہو جائیں گے۔ وہ اپنا دماغی سکون کھو بیٹھیں گے اور وہ مخبوط الحواس لوگوں کی صف میں شامل ہو جائیں گے۔

اس کا جواب یہ ہے کہ افکار خیال کی تمرینات یعنی مشقوں پر اگر پوری طرح دھیان نہ دیا گیا' ہدایات پر عمل نہ ہو سکا اور ان مشقوں کا صحیح استعمال نہ ہوا تو ان کی وجہ سے فتور دماغ واقع ہو سکتا ہے۔ اچھے بھلے لوگ بعض اوقات پاگل بن جاتے ہیں۔

انتقال افکار کی مشقیں اگر غلط طور پر کی جائیں تو ان سے درج ذیل جسمانی عارضے لاحق ہو سکتے ہیں:

(1) اعصابی اختلال۔

(2) جسمانی امراض۔

(3) دماغی فتور۔

اعصابی اختلال

اس عارضے کو نفسیاتی اصطلاح میں "نیوراسنس" کہتے ہیں۔ یہ مختلف

صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس کے دورے جس شخص پر بھی پڑتے ہیں وہ مختلف وہموں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

خفقان

اس مرض میں انسان بلاوجہ بولتا رہتا ہے اس کے مریض کو بے حد گھبراہٹ ہوتی ہے اس کی باتیں سمجھ میں نہیں آتیں۔

دماغی فتور

انتقال افکار کی مشقوں میں ناکام رہ جانے کی وجہ سے کچھ عرصہ کے لیے انتشار دماغ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ انتشار دماغ کی حالت میں آپ اپنا کوئی کام سکون سے نہیں کر سکتے۔

جسمانی امراض

اگر آپ انتقال افکار کی مشقوں کے نتائج پر غور فرمائیں تو آپ کو معلوم ہو گا کہ بعض اوقات اس قسم کی مشقوں پر عملدرآمد کرنے والے بعض جسمانی امراض میں بھی مبتلا ہو سکتے ہیں اور اس میں شک نہیں کہ وہ آخر کار موذی امراض کی حیثیت اختیار کر لیتے ہیں۔ جن کا علاج کچھ آسان نہیں ہوتا۔

انتقال افکار کی مشقیں کرنے کے علاوہ اگر شعوری مراکز پر مزید دباؤ ڈالا جائے گا تو جسم میں ضرور خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو گی۔

واقعی خیالات بہت تیزی سے اثر انداز ہوتے ہیں اور اپنا گہرا تاثر چھوڑ جاتے ہیں۔ ان تاثرات کا اس وقت تک اثر غالب رہتا ہے جب تک یا تو خود آپ کا دماغ صاف ستھرے خیالات خارج نہ کرے یا دوسرے دماغوں سے اچھے خیالات کی طاقت ور لہریں ان برے اور تخریبی خیالات کو کمزور نہ کر دیں۔

یہ بات ہمیشہ کے لیے یاد رکھئے کہ کوئی خیال پیدا ہو جانے کے بعد پھر کبھی فنا نہیں ہوتا۔ وہ ہمیشہ ہمیشہ کسی شکل میں موجود رہتا ہے۔ لطیف ترین مادہ کی طاقت ور لہریں بیکراں کائنات میں ہمیشہ بہتی رہتی ہیں۔ اس کو انرجی ایتھر کہتے ہیں جس کی تین قسمیں اور تین رنگ ہوتے ہیں۔

کیمیاوی ایتھر:

اس کا رنگ سبز ہوتا ہے۔

رائٹ ایتھر:

اسے نورانی ایتھر بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا رنگ قدرے گہرا نارنجی ہوتا ہے۔



لائف ایتھر:

اس کا رنگ ہلکا نیلگوں یا آسمانی ہوتا ہے جو روحانیت کی علامت ہے اور

کچھ پراسراریت بھی رکھتا ہے۔

ایتھر کو سائنسی اصطلاح میں "فیلڈ آف فورس" بھی کہتے ہیں۔ یہ مادے کی لطیف ترین صورت ہے۔

انسان کا مادی جسم کے علاوہ ایک ایتھر جسم بھی ہوتا ہے۔ ایک عکس آپ آئینہ میں دیکھتے ہیں اور دوسرا عکس آپ کو پرچھائیں کی صورت میں نظر آتا ہے۔ لیکن اس کا تیسرا عکس آپ کو نظر نہیں آتا۔ البتہ کبھی کبھار وہ آپ کو محسوس ہوتا ہے یا کبھی اس کی شعاعیں آپ کو نظر آجاتی ہیں۔

روحانیت کی دنیا میں نورانی پیکر یعنی ایتھری جسم ذرا مختلف انداز میں پیش کیا جاتا ہے۔ ایتھری جسم جتنا نمایاں ہوتا جاتا ہے اسی قدر روحانیت بڑھتی جاتی ہے۔ انسان کے اس ایتھری جسم کا نام ماہرین نے "اسٹرول پروجیکشن" رکھا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ جب ہمارا شعور معطل ہو جاتا ہے تو یہ نورانی پیکر ہمارے جسم سے علیحدہ ہو کر عجائبات عالم کی سیر کو نکل جاتا ہے۔

چونکہ یہ ایک شفاف اور چمکدار دھاگے کے ذریعے جسم سے اپنا کچھ نہ کچھ تعلق ضرور برقرار رکھتا ہے۔ اس لیے ہمارا شعور بھی اس کی آوارہ گردی کے چند مناظر دیکھ لیتا ہے۔ جو غیب دانی کے زمرے میں آتے ہیں۔ بعض لوگ اس نورانی پیکر کو ہمزاد کہتے ہیں اور اس کی تسخیر کے لیے چلے کھینچتے اور وظیفے پڑھتے ہیں۔

ایک صاحب جو شمع بینی کی مشق نہایت پابندی اور باقاعدگی سے کیا کرتے تھے۔ اپنا ایک ذاتی واقعہ ان الفاظ میں بیان کرتے ہیں کہ ایک رات جب وہ شمع کے سامنے بیٹھ کر معمول کے مطابق اپنی مشق کر رہے تھے اچانک انہیں ایسا معلوم ہوا کہ جیسے کوئی انجانی قوت ان کے گرد منڈلا رہی ہے اور پھر انہیں اپنی ریڑھ کی ہڈی میں سرسراہٹ محسوس ہوئی جو ایک لہر کی صورت میں دوڑتی ہوئی کنپٹی تک آ گئی اور پھر شریانوں سے گزر کر پیشانی کے اندرونی حصے سے ٹکرائی اسی لمحے ان کو اپنا جسم معدوم ہوتا محسوس ہوا۔

چاروں طرف گہری تاریکی چھا گئی۔ سناٹا اور گہرا ہو گیا۔ یہ چند لمحے نہایت خاموشی سے گزر گئے اور پھر انہیں یہ معلوم ہوا جیسے چاروں طرف سے مہیب آوازیں اٹھ رہی ہوں اور پھر اچانک ان کو ایسا لگا جیسے وہ اپنے جسم سے باہر آ گئے ہوں۔ ان کا جسم اسی طرح سامنے بیٹھا ہوا تھا جس طرح وہ شمع بینی کے مراقبے میں بیٹھا کرتے تھے۔ اس کے بعد ان کا ایتھری جسم یعنی ہمزاد (نورانی پیکر) دروازے کی طرف بڑھا۔ وہ زمین سے چند فٹ اونچا اڑ رہا تھا اور جب اس نے دروازہ کھولنے کے لیے ہاتھ بڑھایا تو معلوم ہوا کہ ان کا ہاتھ اسی طرح کواڑوں کے پار چلا گیا جیسے روشنی شیشے سے آر پار گزر جاتی ہے۔

وہ کھلی فضا میں آ گیا۔ اس کے بعد ان صاحب کو یہ محسوس ہوا کہ فضا نہایت خوشگوار ہے۔ موسم اس قدر شاندار ہے کہ بیان سے باہر۔ فضا میں

خوشبوئیں بکھری ہوئی ہیں۔ ان کے آس پاس بادل اڑتے چلے جارہے تھے۔ شادیانے بج رہے تھے اور وہ ہواؤں میں انگڑائیاں لیتے ہوئے دھوئیں کی مانند لہرارہے تھے۔ ان کو اپنا جسم صاف نظر آرہا تھا اور پوری کائنات ایک کھلی کتاب کی طرح ان کے سامنے پڑی تھی۔

پھر اچانک ان کو یہ محسوس ہوا جیسے وہ اپنے جسم میں واپس آگئے ہیں۔ یہ واقعہ ایتھری جسم پر کافی روشنی ڈالتا ہے۔ دراصل جب اعصاب اور لاشعور کی تمام قوتیں ایک مرکز پر جمع ہونے لگتی ہیں تو انسانی جسم سے توانائی کا بہاؤ یا شعاعوں کے اخراج کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

ان نورانی شعاعوں کو الیکٹرو میگنٹ یا موج برقاطیسی یعنی کرنٹ کہتے ہیں۔ جس کا امواج خیال سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ شعاعوں کا یہ ہالہ انسانی جسم کا احاطہ کیے رہتا ہے اور کبھی چند فٹ کے فاصلے پر بالکل علیحدہ رہتا ہے مگر ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ موت انسان کے خاکی جسم پر ہوتی ہے۔ انسان کا نورانی پیکر ہمیشہ زندہ رہتا ہے۔

اگر آپ اس نورانی پیکر کی کچھ شعاعیں دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کا ایک سائنسی طریقہ موجود ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے ہاتھ کو ''سپیشل فیلڈ'' سے نکلنے والی الٹراوائیلٹ ریز (ماورا بنفشی شعاعوں) کی دھار پر رکھ دیں۔ تو اس صورت میں آپ کے جسم کے ''زوس ڈسچارج'' یا اس سے بہنے والی توانائی کا عکس دیکھا جاسکتا ہے۔

جو لوگ ادراک ماورائے حواس کی مشقیں کرتے ہیں۔ ان کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے اس نورانی پیکر کی توانائیاں اپنے خاکی جسم میں جذب کر لیں۔ اس کے لیے دو تین قسم کی مشقیں رکھی گئی ہیں۔ کیونکہ یہ توانائیاں مختلف شکلوں میں ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک طرف یہ توانائی نورانی پیکر کی صورت میں ہوتی ہے اور اس کا رشتہ اعصاب سے قائم رہتا ہے۔ اعصاب کا تعلق لاشعور سے ہے۔ اعصاب اور لاشعور کو قابو میں رکھنے کی غرض سے سانس کی مشقیں کی جاتی ہیں جو دراصل یوگا کا حصہ ہیں۔ دوسری طرف اس نورانی پیکر کی توانائیاں کنڈالنی شکتی سے بھی تعلق رکھتی ہیں جسے انگریزی میں سرنیٹ پاور کہتے ہیں۔

سرنیٹ پاور کی بیداری کے لیے شمع بینی کی مشق نہایت مناسب ہے۔



شمع بینی کی مشق سے دو فائدے ہوتے ہیں ایک تو یہ کہ توجہ ایک نقطے پر جم جاتی ہے اور تمام قوت سمٹ کر یکجا ہو جاتی ہے دوسرے اس مشق کی وجہ سے سرنیٹ پاور یعنی اعصابی گچھوں میں ارتعاش پیدا ہو جاتا ہے اور یہ قوت جو ریڑھ کی ہڈی میں پوشیدہ ہے رفتہ رفتہ اوپر کی طرف کھسکنے لگتی ہے اور جب اس کا لاشعوری قوتوں سے ٹکراؤ ہو جاتا ہے تو پھر انسان اپنی سطح سے بلند و بالا ہونے لگتا ہے۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا گیا ہے کہ انتقال افکار کے زمرے میں ''اسٹرول پروجیکشن'' بھی شامل ہے اس نورانی پیکر کو براہ راست کنٹرول کرنا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ جس وقت آپ خیالات بھیجنا شروع کر دیں گے اس وقت یہ نورانی پیکر حائل ہو جائے گا تو پھر بڑی مشکل ہو گی۔ یعنی اُدھر آپ اپنا کوئی پیغام (خیالات) روانہ کر رہے ہیں اور دوسری طرف آپ کا یہ نورانی پیکر متوجہ ہونے اور اپنی قوت بہم پہنچانے کے بجائے فضاؤں میں ہوا کے دوش پر سیر سپاٹا شروع کر دے تو خیالات کی فری کوئنسی یعنی طول موج و رفتار کی کارگزاری بے اثر ہو کر رہ جائے گی وہ اثر انداز نہ ہو گی۔

ماہرین نفسیات سالہا سال کے تجربے کے بعد اب اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ انسان اس کائنات کی ایک بہت بڑی قوت ہے اور اس قوت کو توانائی پہنچانے والا اس کا جنسی جذبہ ہے۔ دراصل جنسی جذبہ ہی جانداروں کو بے حسی

کی منزل سے آگے لے جاتا ہے۔

آپ نے بھی اپنے طور پر دیکھا ہو گا کہ جو لوگ جنسی لحاظ سے طاقتور ہوتے ہیں ان کا ذہن بھی اچھا ہوتا ہے۔ انسانی شعور اور لاشعور جنسی جذبہ کے ہی سہارے نشو و نما پاتا ہے اور اس کی بلوغت کا معیار بھی اس کے ذریعے مقرر کیا جاتا ہے۔ اگر جنسی قوت غلط راہوں پر بہہ نکلے تو اس کا نتیجہ ہمیشہ فرار ہوتا ہے۔ جو شخص غیر اخلاقی حرکات کا مرتکب ہوتا ہے اور اپنی جنسی قوت کو بے دریغ ضائع کرتا رہتا ہے اس کے شعور و لاشعور میں ہمیشہ رسہ کشی ہوتی رہتی ہے۔ ہماری تمام جسمانی و عقلی قوتوں کا سرچشمہ ہمارا جنسی جذبہ ہی ہے جسے نفس حیوانی یا نفس امارہ کہا جاتا ہے۔ جنسی جذبے کو ایک وحشی گوریلے سے تشبیہہ دی جا سکتی ہے۔ کیونکہ انسان اپنی جبلت اور خواہشات کی حد تک محض حیوان ہی واقع ہوا ہے۔ جبلت و جنسیت کا یہ منہ زور وجود کسی اخلاق یا قانون کو تسلیم نہیں کرتا ہے۔ یہ صرف طاقت کے بل پر قابو رکھا جا سکتا ہے اور اس سے طاقت کے ذریعے ہی فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ اس خونخوار حیوانی جبلت سے انسان نے بڑے فائدے بھی حاصل کیے ہیں اور نقصانات بھی اٹھائے ہیں۔ انسان اگر اپنی جنسی قوت کے ذخیرے کو یوں ہی ضائع نہ کرتا رہے تو وہ اس توانائی کے ذریعے اپنے دماغ کو غیر معمولی طور پر جلا دے سکتا ہے۔

یہ بات خاص طور پر یاد رکھیے کہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو ترقی دینے کے لیے

جنسی اور شہوانی قوتوں پر قابو پانا ہوگا اور اسے اپنے کنٹرول میں رکھنا ہوگا۔ اس جبلت کو من مانی کرنے کی اجازت ہرگز نہ دیں۔ کیونکہ اگر آپ کا نفس امارہ پوری طرح بیدار ہوگیا تو آپ یقیناً ہوش وحواس کھو بیٹھیں گے۔

ٹیلی پیتھی کی مشقوں کے دوران آپ کو اپنی جنسی جبلت پر قابو پانا ہوگا۔ آپ کو ایسی غذائیں استعمال کرنا ہوں گی جو آپ کے جنسی جذبات کو بھڑکانے والی نہ ہوں۔

یوگا، تھیاسوفی اور روحیت کے نقطہ نظر سے اگر ہم مراقبے، ریاضت اور مشق کے ذریعے اس سرپنٹ پاور کو بیدار کردیں تو نہ صرف یہ کہ اپنی ظاہری قوت سے حیرت انگیز کام لے سکتے ہیں بلکہ اس کے ذریعے باطنی قوتوں پر بھی قابو پاسکتے ہیں۔ بہرحال اس زبردست مخفی قوت کو اپنے طور پر ذرا سمجھنے کی کوشش کریں۔ ایک لحاظ سے یہ ''کنڈالنی شکتی'' بھی ایک طرح کا طلسم خانہ ہے۔ اس بے پناہ قوت کو پوری طرح اور بیک وقت بیدار کرنے کی ہرگز کوشش نہ کریں۔ اس طرح شعور کی گرفت ٹوٹ جانے کی وجہ سے آپ ایک وحشی درندہ بن سکتے ہیں۔

ٹیلی پیتھی کی مشقیں

انتقال خیال کی مشقیں جادو ٹونے کے زمرے میں شامل نہیں ہیں لیکن اس سے کم بھی نہیں ہیں۔ ٹیلی پیتھی کو ایک ٹھوس علم اور سائنس کا درجہ حاصل ہے۔ خیالات کی قوت سے انکار نہیں کیا جاسکتا لیکن یہ صلاحیت خیالات کے انتقال یعنی ٹیلی پیتھی کی لگاتار مشقوں کے ذریعے ہی پیدا ہوتی ہے۔ پراسرار علوم کے زمرے میں جتنے بھی علوم آتے ہیں ان کی قوت اور پراسراریت مسلمہ ہے۔

لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ اسے صحیح طور پر استعمال کیا جائے کیونکہ غلط استعمال سے کئی طرح کے نقصانات رونما ہوسکتے ہیں تو لیجئے اب ہم ٹیلی پیتھی کی مشقیں پیش کرتے ہیں ان سے استفادہ کریں۔

میڈم گارڈنر مرفی کیلیفورنیا یونیورسٹی کے شعبہ نفسیات کی پروفیسر تھیں۔ انہوں نے ٹیلی پیتھی کی مشقوں کے لیے کارڈوں کا طریقہ استعمال کیا ان کے مجموعی کارڈ 45 تھے جبکہ اس طریقہ میں 25 یا 35 کارڈ بھی استعمال کیے جاچکے ہیں۔

ان کارڈوں پر علامتی تصویریں یا علامتی نشان بنے ہوئے ہیں۔ ان کارڈوں کو تاش کے پتوں کی طرح اچھی طرح پھینٹ لیا جاتا ہے اور پھر ایک ایک کرکے اٹھایا جاتا ہے۔ عامل یعنی پیغام بھیجنے والا ہر کارڈ اٹھا کر اس پر بنا ہوا

نشان یا تصویر دیکھتا ہے اور معمول یعنی پیغام وصول کرنے والا اپنی ٹیلی پیتھی قوت یعنی اشراقی قوت کے ذریعے یہ اندازہ کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ عامل نے کون سا کارڈ اٹھایا ہے۔ کارڈ تاش کے پتوں کے سائز کے ہوتے ہیں' ملاحظہ کریں۔



1۔ اس کارڈ میں جھینگوں کی تصویر بنائی گئی ہے



2۔ اس کارڈ پر کیکڑوں کی تصویر ہے۔



3۔ اس کارڈ میں مینڈکوں کی تصویر ہے۔



4- اس کارڈ میں سارسوں کی تصویر ہے جو پرواز کر رہے ہیں۔



5- یہ لم ڈھینگوں کی تصویر ہے جو ندی کنارے مچھلی کی تلاش میں ہیں۔



6- اس کارڈ پر مچھلیوں کی تصویر ہے۔



7- اس کارڈ پر دلہن کے چہرے کی تصویر ہے۔

معمول اپنے اندازے کو ایک کاغذ پر تحریر کرتا جاتا ہے اور بعد میں اس کے کارڈ سے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ اس نے کتنی مرتبہ صحیح اندازہ کیا۔ مزید کارڈ ملاحظہ کریں۔



8۔ اس کارڈ پر شگفتہ گلاب کے پھول کی تصویر ہے۔



9۔ اس کارڈ پر ایک مطربہ کی تصویر ہے جو اکتارہ بجاتے ہوئے کوئی گیت گا رہی ہے اور اپنی دھن میں مگن ہے۔



10۔ کلاکار دوشیزہ شہنائی بجا رہی ہے۔



11۔ کلاکار دوشیزہ ستار بجا رہی ہے۔



12۔ جنگ وجدال کا ایک منظر۔



13۔ آندھی اور راہگیر۔



14۔ سیر و سیاحت۔

15- کلاکار دوشیزہ سر بجارہی ہے۔

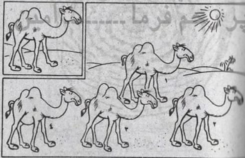




16- جوڈو کراٹے کا ایک منظر۔



17 فرعون رامیس ثانی کی تصویر۔



18- اونٹ اور صحرا۔



19۔ سانپ اور سپیرا۔



20۔ بڑھئی۔



21۔ مرغے کا کارٹون

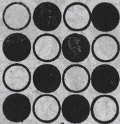


22۔ چوہے اور بلیاں۔

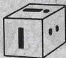


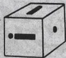
23۔ شیر

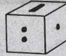
تصویروں اور علامتوں کے یہ کارڈ ٹیلی کارڈ کہلاتے ہیں۔ چند اور کارڈ ملاظہ کیجیے تا کہ ٹیلی کارڈوں کی تاش کا کم سے کم ورم 25 کارڈ پورے ہو جائیں۔

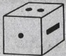


24۔ گولے۔

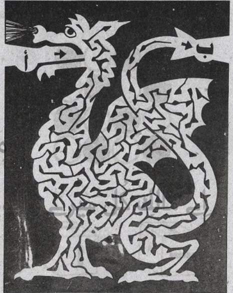








پانسے



25- آگ اگلنے والے اژدہا کی تصویر۔

اس مشق کے لیے دو آدمیوں کی ضرورت ہے۔ ایک تجربہ کرنے والا

عامل جسے ٹیلی کارڈ کی مشق میں پیغام بھیجنے والا سپر (Super) کہتے ہیں اور دوسرا معاون جسے پیغام وصول کرنے والا ریسیور (Receiver) کہتے ہیں۔ یعنی معمول۔

ٹیلی پیتھی کی مشق میں حصہ لینے والے دونوں افراد یعنی عامل اور معمول دونوں علیحدہ کمرے میں بیٹھ جائیں جہاں وہ ایک دوسرے کو نہ دیکھ سکیں۔ لیکن جگہ ایسی ہو کہ وہاں شوروغل نہ ہو اور نہ کوئی مداخلت کرنے والا ہو ورنہ ان کی توجہ کا انہماک باقی نہ رہے گا۔

اب عامل ایک کارڈ اٹھائے۔ اس پر بنی ہوئی تصویر یا نشان پر پورے انہماک کے ساتھ توجہ دے اور اپنے ذہن کے ذریعے سے اسے نشر کرے یعنی معمول کے ذہن میں منتقل کر دے۔

ادھر معمول جو پیغام وصول کرے اس کو اپنے چارٹ پر نوٹ کرتا جائے۔ ہر مشق میں آپ کو پانچ شکلوں کا اندازہ کرنا ہے۔ ابتداء میں یہ تناسب کم ہو سکتا ہے۔ یہ مشق جاری رکھیں یہاں تک کہ آپ ٹیلی پیغام وصول کرنے لگیں۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ ایک دن میں کامیابی ہو جائے۔ اس میں ہفتے یا مہینے بھی لگ سکتے ہیں۔

مشہور ٹیلی پیتھسٹ رونا ویگاس نے ٹیلی کارڈ کے استعمال کے علاوہ ابتدائی مشقوں کے چند دیگر طریقے بھی بتلائے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف اپنی کتاب

ایکس پیری منٹ ان ٹیلی پیتھی (Experiments in Telepathy) میں لکھتا ہے:

"بچوں کی چھٹی حس (ای ایس پی) زیادہ ہوتی ہے اور ان میں نفسی صلاحیت بھی زیادہ ہوتی ہے جو آگے چل کر زندگی میں ان کے بڑے کام آسکتی ہے۔"

ڈاکٹر موصوف نے سویڈن کی پیراسائیکولوجی انسٹی ٹیوٹ میں بچوں پر ایک کامیاب تجربہ کیا۔ جن کی عمر 4-5 سال کے درمیان تھی۔ ڈاکٹر نے ٹیلی کارڈ استعمال کیے۔ ان بچوں کو ڈاکٹر کی معاون مس کستھرا مائیکی کے ذہن کو پڑھ کر کارڈ پر بنی ہوئی شکل کو شناخت کرنا تھا۔ انہیں پانچ کارڈوں کے متعلق بتلانا تھا۔ ان بچوں کے جوابات کا تناسب بڑوں سے کئی گنا زیادہ تھا۔ اس طرح یہ تصدیق ہوگئی کہ بچوں میں چھٹی حس زیادہ تیز ہوتی ہے۔ ڈاکٹر موصوف کہتا ہے کہ ٹیلی کارڈ سے بہتر نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں لیکن اگر دستیاب نہ ہوں تو تاش کے عام پتوں سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔

ٹیلی کارڈ استعمال کرنے کا طریقہ

◎ 25 کارڈوں کی دو گڈیاں استعمال کریں لیکن دونوں کا یکساں ہونا ضروری ہے۔

◎ پرسکون کمرے میں بیٹھ جائیں۔

◎ کسی ایک کارڈ کی علامتی تصویر یا علامتی نشان کے متعلق گہرے ذہنی انہماک یعنی ارتکاز توجہ کے ساتھ سوچنا شروع کردیں اور پھر ایک مقررہ وقت پر بچے سے کہیں کہ وہ سوچ کر بتائے کہ آپ کس کارڈ پر توجہ کر رہے ہیں۔ اس کے جواب میں صحیح یا غلط ہونے کا نشان چارٹ پر لگاتے جائیں۔

◎ اس عمل کو پانچ بار دہرائیں اور چند منٹ کے وقفہ کے بعد پھر یہی عمل کریں۔ یہاں تک کہ پورے پچیس کارڈوں کا سیٹ ختم ہوجائے۔ یہ تعداد کم از کم ہے۔ جس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ٹیلی پیتھی کی قوت کام کررہی ہے یا نہیں۔

◎ پانچ میں سے ایک صحیح اندازہ نارمل تسلیم کیا جائے گا۔ بیس فیصد سے زیادہ صحیح اندازے اس بات کی یقینی علامت ہیں کہ بچے میں ٹیلی پیتھی کی صلاحیت وقوت موجود ہے لیکن بچوں میں یہ اوسط دس فیصد سے ساٹھ فیصد تک ہوسکتی ہے۔

ایک تجزیہ کسی یقینی فیصلے پر پہنچنے کے لیے ناکافی ہوتا ہے۔ اس لیے مختلف وقفہ کے ساتھ آپ کو ایسے تجزیے کرنا ہوں گے اور زیادہ مناسب ہوگا کہ ایک سے زیادہ بچوں کو اپنا معمول بنائیں۔ ترسیل خیالات کی اس مشق میں آپ ٹیلی

کارڈوں کے علاوہ دوسری اشیاء بھی تجربے میں استعمال کر سکتے ہیں۔ مثلاً کوئی پھل، کوئی پھول، کوئی پودا، کوئی پرندہ، کوئی جانور، کوئی رنگ۔ اس میں چار اشخاص اپنی توجہ مرکوز کر سکتے ہیں یعنی چار میں سے تین کسی چیز کے بارے میں سوچیں اور چوتھا یہ اندازہ کرے کہ وہ کس چیز کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔

انتقال افکار، خیال خوانی، مستقبل بینی اور ان سے ملتے جلتے تمام مخفی علوم میں جبلت کو بنیادی درجہ حاصل ہوتا ہے۔ انتقال افکار کی مشقوں کے ذریعے اس جبلت کو بیدار کریں۔ موجودہ دور میں جبلی طاقتوں کو بیدار کرنے اور ان کو مزید طاقت ور بنانے کے لیے بہت کچھ کیا جا رہا ہے۔ انسانی جبلت اور انا کو جو چیزیں خود سر بناتی ہیں وہ اس کی خراب عادتیں، ناہموار خواہشیں اور ادھورے ارمان ہیں اور یہی ارمان اور خواہشیں ہزاروں جرائم کی جڑ ہیں۔

اگر آپ اپنی توجہ میں یکسوئی پیدا کر لیں۔ ذہن کو صاف رکھیں اور اپنے جبلی جذبے سے خاطر خواہ کام لینے لگیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کا دماغ مابعد النفسیاتی منصوبہ یعنی سپر ہیومن پاور (Super Human Power) کے تحت کام کرنے لگا ہے۔ اس صورت میں آپ میں روحانی توانائی پیدا ہو جائے گی کہ اگر ہوا میں آپ اڑنا چاہیں تو اڑ سکیں گے۔ پانی پر چلنا چاہیں تو چل سکیں گے۔ آپ فوق الانسان بن جائیں گے جسے انگریزی کی اصطلاح میں سپر مین کہتے ہیں۔

اس سائنسی دور میں تو سائنس دان اس تحقیق میں لگے ہوئے ہیں کہ ٹیلی پیتھی سے غیر ملکی جاسوسی یعنی سیکرٹ سروس کا کام لیا جا سکے کیونکہ خیالات کے سفر میں طویل فاصلے، بلند ترین پہاڑ اور بے کراں سمندر بھی حائل نہیں ہو سکتے۔

ٹیلی پیتھی کا عامل بھی مسلسل مشق اور تربیت کے ذریعے اپنے اندر ایک نئی صلاحیت اور قوت پیدا کر لیتا ہے۔ یعنی وہ اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتا ہے۔ ٹیلی پیتھی کی جدید ترین مشقیں درج ذیل ہیں۔

(1) اپنے لیے کسی بے آرام بستر کا انتظام کریں۔ جس پر آپ کو نیند نہ آسکے۔ یہ بستر کسی ایسے کمرے میں ہونا چاہیے جہاں ہوا کی آمد و رفت ہو۔ جب آپ بستر پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں تو آپ کا رخ شمال کی جانب ہوتا کہ اس جانب سے بہنے والی مقناطیسی لہروں کا آپ سے تعلق پیدا ہو جائے۔

کمرہ پرسکون ہو۔ اگر کمرے میں چاندنی آ جاتی ہو تو بڑی ہی اچھی بات ہے اگر چاندنی کا گزر نہ ہو تو موم بتی جلا لیں جو آپ کے سر کے پیچھے رکھی ہو۔ لیکن آپ کے سامنے آپ کا سایہ موجود نہ ہو۔

ایک گلاس صاف ستھرا پانی اپنے پاس رکھ لیں۔ سب سے پہلے اپنی دونوں آنکھیں بند کر لیں۔ دماغ پر کسی قسم کا بوجھ نہ ہو۔ پھر اپنے ذہن میں یہ تصور قائم کریں کہ آپ کے باطنی حواس بیدار ہو چکے ہیں اور وہ کائنات میں گشت کرتے ہوئے مختلف خیالوں سے رابطہ قائم کر رہے ہیں۔

آپ کے ذہن میں ہر طرح کے خیال سمٹے چلے آ رہے ہیں۔ ان میں ہر طرح کی آوازیں ہیں۔ آپ یہ تصور کریں کہ آپ کا ذہن یہ سب کچھ یکجا کرتا جا رہا ہے۔

قریباً پانچ منٹ تک اپنے ذہن میں یہی خیال جمائے رکھیں اس کے بعد یہ خیال کریں کہ آپ کے ذہن سے ان خیالوں کا ہجوم خارج ہو رہا ہے اور وہ خیالات فضائے بسیط میں دائروں کی صورت میں پھیل رہے ہیں۔

اس مشق میں نیند بڑی آتی ہے۔ نیند کا غلبہ ہوتا ہے لیکن عامل کو سونا نہ چاہیے۔ یہ مشق روزانہ ایک گھنٹہ کرنی چاہیے اور یا پھر کم سے کم آدھا گھنٹہ۔

صرف دو تین ہفتوں کے بعد آپ جس شخص کا بھی تصور قائم کریں گے آپ کے خیالات اس پر اثر انداز ہوں گے اور یہی انتقال افکار یا ٹیلی پیتھی ہے۔

انتقال افکار کے لیے عامل کو آنکھیں بند کر کے کسی موہوم نقطے پر اپنی نظریں جما دینی چاہئیں۔ اس موہوم نقطے کو ماورائے بصارت نظروں سے یعنی اندر کی آنکھ سے دیکھیں اور اپنے ذہن میں یہ خیال قائم کریں کہ اس موہوم نقطے کی معرفت آپ دنیا کی ہر ذی روح مخلوق سے خیالات کے ذریعے ہمکلام ہو سکتے ہیں اور اس کے خیالات کو اخذ کر سکتے ہیں۔

ٹیلی پیتھی کی ایک اور مشق

کسی پرسکون جگہ آسن جما کر بیٹھ جائیں آنکھیں کھلی رکھیں اور ان کے سامنے کسی کی خیالی تصویر جما لیں اور پھر اس پر نظریں جما کر خیالات کو آزاد چھوڑ دیں۔

اس کے بعد یہ خیال قائم کریں کہ آپ خیالی تصویر سے باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ اس کے خیالات پر اثر انداز ہونا چاہتے ہیں۔ پھر یہ تصور کریں کہ آپ کے خیالات کی لہریں خیالی ذہن تصویر کے ذہن سے ٹکرا رہی ہیں اور یہ تصور دیر تک قائم رکھیں اور جب تھک جائیں یہ مشق بند کر کے سو جائیں۔

ٹیلی پیتھی کی ایک اور مشق

پہلے آپ ایک کرسی پر دوزانو ہو کر آرام سے بیٹھ جائیں پھر اپنے اعضاء ڈھیلے چھوڑ دیں اور تقریباً پانچ منٹ بالکل بے حس و حرکت بیٹھے رہنے کی کوشش کریں۔ اس وقت آپ کو اپنے دماغ کو ہر طرح کے خیالات و تفکرات سے پاک رکھنا ہوگا۔ اس وقت کوئی بات سوچنے کی کوشش نہ کریں۔ شعور و لاشعور کی رو جدھر بہتی ہے ادھر بہنے دیں۔

اس مشق سے آپ کا اعصابی تناؤ اور کھچاؤ جاتا رہے گا۔ یہ عمل بار بار دہرائیں۔ یہاں تک کہ اس مشق کے انجام دینے میں کسی قسم کی تکان، بے چینی

اور گھبراہٹ محسوس نہ ہو۔ پھر پانچ منٹ کے عرصہ کو رفتہ رفتہ جہاں تک چاہیں بڑھاتے جائیں۔

یہ مشق اعصابی یکسوئی کرنے کے لیے لاجواب ہے۔ ایسی ہی ایک مشق درج ذیل ہے:

بستر پر چت لیٹ جائیں، عضلات ڈھیلے چھوڑ دیں اور بازو پھیلا کر رکھیں۔ آنکھیں بند کریں اور چند منٹ تک خاموش اور بے حس وحرکت پڑے رہنے کی کوشش کریں۔ اس سے بھی اعصابی یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی ہی ایک اور مشق یہ بھی ہے۔

کسی ایسے زاویے سے لیٹیں یا بیٹھیں جس سے آپ کو خوب آرام ملتا ہو۔ اس طرح چند منٹ نہایت خاموشی سے بیٹھے رہیں۔ دماغ کو ہر طرح کے خیالات سے خالی رکھیں۔ کسی قسم کی ذہنی کشمکش نہ کریں۔ اس مشق سے آپ کو ضرور روحانی وجسمانی فرحت ہوگی۔ ہر طرح کا اعصابی تناؤ ختم ہو جائے گا۔

ایک اور مشق ملاحظہ کریں:

کمرے میں بالکل اندھیرا کر لیں اور پھر اپنی نظر کے سامنے ایک فٹ سے لے کر تین فٹ کے فاصلے پر ایک موم بتی روشن کر دیں۔ اب اس شمع کو مدِّ مقابل رکھ کر خود کرسی پر بیٹھ جائیں یا بستر پر دراز ہو جائیں۔ عضلات بالکل ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اب یکسوئی سے شمع کو دیکھنا شروع کریں۔ اس مشق کو 30

منٹ کریں۔ ذہن میں کوئی تصور قائم کر لیں اور ذہنی رو سے اس سے باتیں کرنے کی کوشش کریں۔

ترسیل خیالات کے دو پہلو ہیں:

1. ذہن سے خیالات کی لہروں کو نشر کرنا اور پھر ان لہروں کو خیالات میں منتقل کرنا۔
2. یہ عمل بالکل اسی طرح ہے جیسے ریڈیو اسٹیشن سے آواز اور ٹی وی اسٹیشن سے تصاویر کی لہریں نشر ہوتی ہیں۔ آپ کسی ایک اسٹیشن کی لہروں کی لمبائی (Wave Lenght) اپنے سیٹ سے ملاتے ہیں تو وہ لہریں آواز میں منتقل ہو کر آپ کو سنائی دیتی ہیں۔ اسی طرح ٹی وی سیٹ پر لہریں تصاویر میں منتقل ہو کر سکرین پر نمایاں ہو جاتی ہیں۔

بالکل اسی طرح ٹیلی پیتھی کا علم کام کرتا ہے۔ آپ عامل کی حیثیت سے جب خیالات نشر کرتے ہیں تو ریڈیو ٹرانسمیٹر کا کام انجام دیتے ہیں۔

سائیکو کینس

ذہنی رو سے مادی اشیاء کو حرکت دینے کے عمل کو سائیکو کینس (Psychokenesis) کہتے ہیں۔

اس لفظ کا عام مخفف پی کے (P.K.) ہے۔ غیر معمولی حسی ادراک کی تمام اقسام میں ہمارے وجدان کا بڑا عمل دخل ہے' جس کو ادراک کہتے ہیں لیکن اس کا اندازہ لگانا بڑا مشکل ہے کہ ہمارا وجدان کب کام کرتا ہے اور کب نہیں کرتا۔ اس لیے یہ ضروری نہیں کہ ٹیلی پیتھی یا سائیکو کینس کا تجربہ ہمیشہ کامیاب ہو۔

تو آیئے اب ذرا یہ معلوم کریں کہ وجدان کیا ہوتا ہے۔

وجدان ——— کی تعریف ماہرین نفسیات نے یہ کی ہے کہ یہ بھی ایک ذہنی رو ہے۔ کوئی رائٹر اس وقت اچھا ادب پیش کر سکتا ہے جب کہ اس میں ادبی وجدان پایا جائے۔

مثلاً ایک سائنس دان اپنے تجربات میں مصروف ہے۔ معاً اس کے ذہن میں ایک خیال آتا ہے۔ اچانک اس کے ذہن میں بجلی سی چمک جاتی

ہے۔ خیال کا ایک کوندا سا لپک جاتا ہے...... اگر اس کا تجزیہ یوں کیا جائے تو اس کا نتیجہ یہ ظاہر ہوگا۔ چنانچہ جب وہ اس طریقے سے تجربہ کرتا ہے تو اس کا نتیجہ وہی نکلتا ہے جو وہ چاہتا ہے۔ وہ سائنسی وجدان ہی تھا جو آئن سٹائن کے تجربات میں نظریہ اضافت تک جا پہنچا۔

وجدان...... دراصل ذہن انسانی کی ایک تیز لہر کا نام ہے جو بروقت اور اچانک انسان کے ذہن میں بہہ نکلتی ہے اور اس کو صحیح طور پر کسی بات سے باخبر کر دیتی ہے۔

جو بات ہم کافی غور وخوض کے بعد سوچتے ہیں اس کا وجدان سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ انسان کے دماغ میں کروڑوں خلیے ہیں جن کو انگریزی میں سیل کہا جاتا ہے۔ یہ خلیے جو طاقت ور شعاعیں پیدا کرتے ہیں وہی وجدان ہے۔

شدید جذباتی انہماک کے ساتھ کوئی عمل کرنا ہی ذہانت ہے۔ جذباتی انہماک کے ساتھ جو کچھ بھی کیا جائے گا وجدانی کیفیت کو اس میں بڑا عمل دخل ہو گا۔ وجدانی انہماک میں ذہن سے جو برقیاتی رو اٹھتی ہے اس کی ایک ماہر نفسیات نے نفسیاتی ڈرائینگ کچھ اس طرح کی ہے:



اس ذہنی برقی رو میں بڑی قوت ہوتی ہے۔ جب آپ اس ذہنی قوت کے ذریعے کسی بھی چیز کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو کامیابی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کے ذہن میں اس وقت کتنی توانائی ہے۔

اگر یہ توانائی زیادہ ہے تو کامیابی جلدی ہوگی اور اگر کم ہوگی تو کامیابی کم ہوگی۔ پی کے کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے بڑی مشق اور تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے مناسب ہے کہ پی کے کا ابتدائی تجزیہ ہلکی سے ہلکی شے دھوئیں سے کیا جائے۔ کیونکہ دھواں سب سے ہلکی شے ہے۔ اس لیے ابتداء اسی سے کیجیے۔ شیشے کا ایک گلاس اور چائے کی رکابی لے لیجیے۔ سگریٹ کے دھوئیں کو کاغذ کی نلکی یعنی (Straw) کے ذریعے جو مشروبات پینے کے لیے استعمال ہوتی ہے، بہت آہستہ آہستہ گلاس کی تہہ میں ڈال دیں۔ دھواں گلاس کی تہہ میں چند لمحوں تک جما رہے گا خصوصاً اس صورت میں جب گلاس کا منہ چائے کی رکابی سے ڈھک دیا جائے اب ذہن کی پوری توجہ اس دھوئیں پر لگا دیں اور اسی

انہماک اور توجہ کے ساتھ دھوئیں کو اپنی ''پی کے'' قوت سے حرکت دینا شروع کریں۔

اپنی ذہنی قوت سے دھوئیں کو کبھی گلاس کے درمیان اور کبھی سطح تک لانے کی کوشش کریں۔ بتدریج کوشش کے بعد دھواں آپ کے ذہن کے مطابق حرکت کرنے لگے گا۔ اگر آپ اس سے کہیں کہ دائیں طرف گھوم جا تو وہ گلاس میں دائیں طرف گھوم جائے گا اور اگر آپ اسے کہیں گے کہ بائیں طرف گھوم جا تو وہ بائیں طرف گھوم جائے گا۔ یہ تو ہے جناب سائیکوکینس۔

یہ بھی ٹیلی پیتھی کی ایک شاخ ہے۔

ٹیلی پیتھی کے عملی طریقے

انسان میں ظاہری حواس کے علاوہ کچھ ایسی طاقتیں بھی ہیں جنہیں

ماہرین نفسیات مافوق الفطرت طاقتیں (Super Human Powers)
قرار دیتے ہیں۔ جب کہ انسان کا دماغ بھی بعض حیرت انگیز صلاحیتوں کا مالک
ہے۔ بعض حالات وواقعات میں انسانی ذہن کی ماورائے بصارت حس اپنا کام
کرنے لگتی ہے اور انسان کشف کے ذریعے سینکڑوں میل دور ہونے والے
حالات کو آسانی سے دیکھ لیتا ہے۔

جبکہ ماہرین روحیت کے نزدیک کشف اس صلاحیت کو کہتے ہیں جس کی
بنا پر آنے والے وقت یعنی مستقبل میں رونما ہونے والے واقعہ کا انکشاف خود
بخود ذہن پر ہو جاتا ہے اور یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جو بہت کم انسانوں میں
پائی جاتی ہے۔

لیکن کوئی بھی انسان مراقبے مجاہدے اور ریاضت سے اپنے اندر اس
صلاحیت کو پیدا کر سکتا ہے۔ کشف دراصل تصور کی وہ ترقی یافتہ مافوق الفطرت
صورت ہے جو ماہرین روحیت میں اسی وقت پیدا ہو سکتی ہے جبکہ وہ مسلسل
مجاہدوں اور ریاضتوں میں مصروف رہیں۔ یعنی مراقبے کریں۔

یہ کوئی مشکل بات نہیں ہر انسان مندرجہ ذیل مشقوں سے اپنی عضلاتی
حرکات کو اپنے ارادے اور نفس کا پابند بنا سکتا ہے اور اعلیٰ ترین ذہنی صلاحیتوں کو
بیدار کرنے کے لیے پہلی اور آخری سیڑھی عضلاتی حرکات کو اپنے نفس کا پابند
بنانا ہی تو ہے۔

مشق نمبر 1:

دونوں بازو کہنیوں سے موڑ کر انگلیاں گدی پر رکھ لیجئے۔ کمر میں خم پیدا
کرتے ہوئے پیچھے کی جانب جھک جائیے۔ جھکنے کی صورت میں آپ کا جسم
کمان کی طرح خمیدہ ہوگا۔

اس مشق میں آپ کو شروع شروع میں کافی تکلیف محسوس ہوگی جسم پر
قابو پانا دشوار ہوگا۔ رعشہ کی کیفیت بھی طاری ہو سکتی ہے لیکن ثابت قدم رہنے
سے آخر کار تمام تکلیفیں جاتی رہیں گی۔

پہلے آپ اس مشق کو چند سیکنڈ تک کیجئے۔ پھر اس وقت میں بتدریج
اضافہ کرتے جائیں۔ اس مشق کے لیے یہ ضروری نہیں کہ آپ اسے کب تک
جاری رکھیں گے۔ آپ اپنی مرضی سے جب تک چاہیں جاری رکھ سکتے ہیں۔

مشق نمبر 2:

آپ اپنی دونوں ٹانگوں کے درمیان کوئی ایک فٹ کا فاصلہ رکھتے ہوئے
کھڑے ہو جائیں۔ آپ کی پوزیشن بالکل سیدھی ہونی چاہیے۔ کچھ ہی دیر میں
آپ کے جسم میں کپکپاہٹ طاری ہو جائے گی اور پنجے دکھنے لگیں گے۔ لیکن
آپ اس کی کچھ پرواہ نہ کریں۔ اسے برداشت کر لینے کے بعد آپ کو دیر تک
سیدھا کھڑا رہنے کی عادت ہو جائے گی۔

یہ بات خاص طور پر ذہن میں رکھیئے کہ دماغی انتشار کی سب سے بڑی وجہ عضلاتی حرکت ہوتی ہے۔ جب آپ کے عضلات تیزی سے متحرک ہوتے ہیں تو دماغ بھی منتشر ہونے لگتا ہے۔ لیکن جب آپ کے اعضاء اطمینان و سکون کے ساتھ ہلتے جلتے ہیں تو دماغ اس سے زیادہ متاثر نہیں ہوتا' بلکہ ایسی حالت میں کافی سکون محسوس ہوتا ہے۔

مشق نمبر 3:

ٹیلی پیتھی کے لیے اس قسم کی جسمانی مشقیں اس لیے نہایت ضروری ہوتی ہیں کہ ہر طرح کے واہمہ اور خیالی خوف پر قابو پایا جا سکے۔

ایک مرتبہ بلجیم کے ایک گاؤں میں ایک چرواہن کا گزر ہوا۔ جہاں کسی پرانی عمارت کے کھنڈرات تھے۔ چرواہن کھنڈرات میں داخل ہو گئی ہر طرف ملبے کے انبار لگے تھے۔ جن سے کھنڈرات کی دہشت میں اضافہ ہو رہا تھا۔ اچانک ملبے کے ڈھیر کے پیچھے سے ایک سایہ نظر آیا۔ وہ ٹھٹھک کر وہیں کھڑی ہو گئی تو اس نے دیکھا کہ ایک سیاہ چیتا خونخوار دانت نکال کر اسے گھور رہا ہے۔ لیکن دوسرے ہی لمحے وہ غائب تھا۔ دراصل یہ اس کا واہمہ تھا حقیقت نہ تھی۔

اگر آپ یکا یک سر اٹھا کر اوپر دیکھیں تو آپ کو بھیانک شکل بھوت دکھائی دے اور اگر آپ اپنے حواس پر قابو نہ پا سکیں تو آپ کی حالت بھی اس چرواہن جیسی ہوگی۔

اس لیے ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ سب سے پہلے اپنے عصبی اور عضلاتی کنٹرول کی مشق کریں تاکہ آپ اپنے ہر طرح کے جذبات پر قادر ہو جائیں۔ اس کے لیے درج ذیل مشق ہے۔

بستر پر چت لیٹ کر ہاتھوں کو اس طرح پھیلا لیجئے جیسے کسی مردے کے ہاتھ گھٹنوں تک پھیلا دیے جاتے ہیں۔ دونوں ٹانگوں کے پنجے کے بھی برابر برابر اس طرح جوڑے رکھیں کہ گھٹنے آپس میں ملے رہیں۔

اب آپ اپنے سر کے نیچے کوئی تکیہ رکھ لیں اور پوری قوت سے سانس کھینچ کر سینے میں روک لیں اور اس طرح سانس روکے ہوئے اپنے دھڑ کو کسی سہارے کے بغیر کمر کے قریب سے اس طرح سے آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں کہ آپ کا سر پشت ہی کی جانب جھکا رہے۔ اب آپ اس حالت میں اٹھ کر بیٹھ جائیں۔ اس مشق سے آپ کے پٹھوں اور پنڈلیوں میں کچھ تکلیف ضرور محسوس ہوگی۔ مگر جب آپ اسے برداشت کر لیں گے تو رفتہ رفتہ آپ اپنے دماغ کو پہلے کی نسبت کافی ہلکا پھلکا پائیں گے۔ یہ جسمانی مشق خاصی مشکل ہے اور رفتہ رفتہ مشق ہی سے آپ اس کے مراحل طے کر سکتے ہیں۔ جلد بازی یا جھٹکے آپ کے لیے نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔

مشق نمبر 4:

بستر پر دائیں کروٹ لیٹ جائیں۔ سر کے نیچے کوئی تکیہ نہ رکھیں۔ چارپائی کی سطح ہموار ہونی چاہیے۔ اس میں کوئی جھول نہ ہو۔ اگر تخت یا تختہ یا ہموار فرش پر یہ مشق کی جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ کروٹ سے لیٹ جانے کے بعد اپنے دونوں بازو اس طرح سینے پر پھیلا دیں کہ آپ کے دائیں ہاتھ کا پنجہ دائیں طرف آ جائے۔ اب آپ اپنے دونوں پنجوں کو مضبوطی کے ساتھ کمر پر ٹکا کر چت لیٹ جائیں مگر یہ خیال رہے کہ آپ کا ہاتھ اپنی جگہ سے ادھر ادھر نہ ہٹنے پائے۔

اب اسی حالت میں کولھوں کے بل بیٹھ جائیں لیکن ٹانگیں اپنی جگہ مضبوطی سے جمی رہیں۔

اگر آپ کو اس طرح جسم میں کپکپی محسوس ہو تو اسے روکنے کی کوشش کریں۔ آٹھ سیکنڈ تک بیٹھے رہنے کے بعد پھر اسی پوزیشن میں لیٹ جائیں۔

اس مشق کو آپ جتنی دیر چاہیں جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس کے وقت میں کوئی پابندی نہیں ہے۔

مشق نمبر 5:

ایک گلاس میں پانی بھر لیں۔ پھر اس گلاس کو دائیں ہاتھ کی انگلیوں پر رکھ لیں اور اس کے بعد اس بازو کو آگے تان لیں۔

ایسی صورت میں آپ کا وہ ہاتھ کانپ رہا ہوگا۔ لیکن آپ کو اسی کپکپاہٹ، رعشہ اور اضطراب پر قابو پانا ہوگا۔ کیونکہ اس وجہ سے آپ کے خیالات میں انتشار پیدا ہوتا ہے۔ اس مشق کو چند سیکنڈ سے شروع کر کے دس منٹ تک پہنچا دیں۔ اس وقت تک آپ اس کپکپاہٹ پر یقینی طور پر قابو پا چکے ہوں گے۔ اب گلاس پر نظریں جمانے کی مشق کریں۔

پانی کو غور سے دیکھتے رہیں اور اپنی تمام ذہنی و جسمانی قوتوں سے کام لے کر اس پانی کی لرزش کو دور کریں۔ پانی کی لرزش اسی وقت دور ہو سکے گی جب آپ کے اپنے ہاتھ کی کپکپاہٹ ختم ہو جائے گی۔ اس کے بعد گلاس والے ہاتھ کو آہستہ سے حرکت دے کر بائیں شانے کی طرف لے جائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ پانی میں کوئی لرزش پیدا نہ ہونے پائے اس طرح اپنے ہاتھ کو آہستہ آہستہ شانے تک پہنچا دیں۔

آپ کی نظر مسلسل پانی پر جمی رہے۔ اب آپ اپنے اس ہاتھ کو اس طرح آہستہ آہستہ واپس لے جائیں اور عمودی لکیر کی طرح اپنی آنکھوں کے سامنے رکھیں لیکن آپ کی گردن اپنی جگہ قائم رہے۔ وہ گلاس کے سامنے گھومنے نہ پائے لیکن آپ اپنی پتلیوں کو چشم خانوں میں حرکت دیتے رہیں اس صورت میں آپ کی آنکھیں سخت مدافعت کریں گی لیکن آپ کو اس مدافعت پر قابو پانا ہوگا۔

مشق نمبر 6:

گلاس کو اپنے دائیں ہاتھ کی انگلیوں پر رکھ لیں اور اپنے ہاتھ کو گھما کر آہستہ آہستہ پیچھے کی جانب لے جائیں۔ لیکن اس بات کا خیال رہے کہ گردن اپنی جگہ مضبوطی سے قائم رہے اور سیدھی رہے۔ اکڑی ہوئی حالت میں ہرگز نہ ہو۔

آنکھوں کو اپنی جگہ قائم رکھتے ہوئے نظر گلاس کے پانی پر جمائے رکھیں۔ گلاس کا پانی ہلنے نہ پائے۔ آپ اپنا ہاتھ جس قدر پیچھے لے جاسکیں لے جائیں اور پھر آہستہ آہستہ اپنی جگہ پر واپس لائیں۔ بڑی احتیاط سے آہستہ آہستہ اب آپ اپنے ہاتھ کو دس سیکنڈ تک سیدھا اور سامنے کی جانب رکھیں اور اس کے بعد آہستہ آہستہ پہلے دائیں طرف اور پھر بائیں طرف گھمانا شروع کر دیں۔ اس مشق کو ایک گھنٹے تک کریں۔

حواس باطنی کو بیدار کرنے کے لیے ترغیب ایک بہت اچھی اور اہم چیز ہے۔ ترغیبات سے نہ صرف ٹیلی پیتھی بلکہ ہپناٹزم اور مستقبل بینی میں بھی کام لیا جاسکتا ہے۔

یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ موزوں ترغیب کے بغیر ہمارا دماغ پوری طرح کام نہیں کرتا۔ ہپناٹزم کے عمل کے دوران عامل معمول کے دماغ کی تنویمی کیفیت طاری ہونے کے بعد ہی اپنے احکام دہراتا ہے۔ آپ بھی جب آزادی خیال کی مشق کے لیے بستر پر دراز ہوتے ہیں تو اپنے خیالات و

احساسات کو ایک ہی نقطہ پر مرکوز کر لیتے ہیں۔ کیونکہ اسی صورت میں استغراق کا عمل طاری کیا جاسکتا ہے۔ ترغیب کے بعد آپ پر استغراق طاری ہو جاتا ہے۔

مشق نمبر 7:

کسی ایسے زاویے یا طریقے سے لیٹیں یا بیٹھیں جس سے آپ کو آرام ملے۔ اس طرح چند منٹ نہایت خاموشی کے ساتھ بیٹھے رہیں۔ دماغ سے ہر طرح کے خیالات خارج کر دیں۔ کسی ذہنی کشمکش میں نہ پڑیں۔ ایسی مشق کے ساتھ آپ کو یقیناً ذہنی فرحت اور اعصابی آسودگی ہوگی۔

ٹیلی پیتھی کے عملی اصول

ٹیلی پیتھی کے تجربے میں حصہ لینے والے عامل اور معمول کی باقاعدہ تربیت ہونی چاہیے۔ بغیر تربیت کے حصہ لینے والے افراد یعنی غیر تربیت یافتہ افراد مشق کے اصولوں سے لاعلم ہونے کی وجہ سے اس کام کے لیے موزوں نہیں ہوتے ہیں۔ لہذا ٹیلی پیتھی کے بنیادی اصولوں کو مدنظر رکھا جائے۔ جو درج ذیل ہیں:

عامل کو صرف پیغام کی ترسیل کی نہیں بلکہ اس کو وصول کرنے کی تکنیک یعنی میکانکی عمل سے پوری طرح واقفیت ہونا چاہیے۔ اس طرح دونوں اپنے فرائض زیادہ خوش اسلوبی اور اعتماد کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں۔

عامل جب پیغام ترسیل کرتا ہے تو یہ پیغام شعوری ذہن سے لاشعور میں منتقل ہو کر جاتا ہے لیکن معمول پہلے اس کو لاشعور میں وصول کرتا ہے اور پھر اسے شعور تک پہنچاتا ہے۔

معمول کے لیے دشواریاں پیدا ہونے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے کیونکہ وہ زیادہ حساس فرض انجام دیتا ہے۔ لہذا بیرونی اثرات سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ ٹیلی پیتھی کی مشق سے پہلے اور بعد جسمانی آسودگی بہت ضروری ہے۔ جس کے

لیے ٹیلی پیتھسٹ ڈاکٹر روبن نیلی اور ڈاکٹر گوزیام نے جسمانی آسودگی کی جو مشقیں تجویز کی ہیں وہ یہ ہیں۔

مشق کرنے والا جب جذباتی تناؤ کی کیفیت میں ہو اس ورزش کو آزمائے۔

سانس آہستہ آہستہ اندر کھینچے۔ کچھ دیر اس کو روکے رکھے اور پھر اسی طرح آہستہ آہستہ خارج کرے۔ سانس گہرا لیا جائے۔ سانس اندر کو کھینچتے وقت پانچ تک گنیں۔ سانس روک کر دو تک گنیے اور پھر سانس کو خارج کرتے وقت پانچ تک گنتی کرے۔

جب سانس اندر روک رکھی ہو تو حلق کو کھلا رکھیں۔ سینے کے عضلات کو پھیلا کر سانس روکے رہیں۔ اسی طرح کہ اگر کوئی اس کے سینے پر تھپکی دے تو سانس فوراً خارج ہو جائے اور حلق میں کوئی رکاوٹ نہ رہے۔

ٹیلی پیتھسٹ ایٹرن بلیک اس کے لیے جو فارمولا پیش کرتا ہے وہ یہ ہے کہ عامل جس کرسی پر بیٹھے وہ آرام دہ ہو اور اس انداز میں رکھی ہو کہ جس تصویر کو وہ نشر کرنا چاہتا ہے صاف نظر آتی رہے۔ اس کے نظر آنے میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔

تصویر کو میز پر چت رکھ دیا جائے یا اسے کسی اسٹینڈ کے ساتھ کھڑا کر دیا جائے۔ اگر تصویر کی بجائے کوئی ٹھوس چیز نشر کرنا ہو تو اسے میز پر سامنے رکھا جائے۔

اور اگر عامل اور معمول دونوں ایک ہی کمرے میں بیٹھے ہوں تو ان کے درمیان پردہ ڈال دیا جائے اور فاصلہ رکھا جائے تا کہ وہ ایک دوسرے کو دیکھ نہ سکیں۔

بہتر یہ ہوگا کہ معمول کے کانوں میں روئی ٹھونس دی جائے تا کہ وہ ذرا سی بھی سرگوشی نہ سن سکے۔ ایک شخص کو معاون مقرر کر دیا جائے جو ہر تجربے کا صحیح وقت اور تفصیل درج کرتا رہے۔ اور اگر عامل اور معمول علیحدہ کمروں میں ہوں تو دونوں کے ساتھ علیحدہ معاون ہونے چاہئیں۔ جہاں یہ تجربہ کیا جا رہا ہو وہاں گہری خاموشی ہونی چاہیے۔ بالکل پرسکون ماحول ذرا بھی شور غل نہ ہو۔

معمول کے کمرے میں بھی یہی انتظامات ضروری ہیں۔ وہ سکون اور آرام سے بیٹھا ہو۔ میز پر پنسل اور پیڈ موجود ہو تا کہ وہ جو کچھ بھی محسوس کرے لکھ سکے۔

کمرے میں روشنی بھی تیز نہ ہو۔ اب ٹیلی پیتھی کے نشریے کے لیے تمام ضروری تیاریاں مکمل ہو چکی ہیں۔ معاون اپنے پاس رکھی ہوئی تصویروں میں سے ایک تصویر نکال کر عامل کو دے اور اپنے پاس اندراج کر لے۔ عامل جو بالکل پرسکون حالت میں بیٹھا ہو۔ اس تصویر کو سامنے رکھے اور پہلے سے مقررہ وقت پر ٹیلی پیتھی کا عمل شروع کرے۔

عامل اپنی پوری توجہ اس تصویر یا کوئی اور چیز جو میز پر اس مقصد کے لیے رکھی گئی ہو کو بڑے غور سے دیکھتا ہے اور اس کو ذہن کے ذریعے اپنے خیالات



نشر کرے گا۔

مثال کے طور پر عامل کی نظروں سے سامنے یہی تصویر ہے۔ وہ ذہنی رو کے ذریعے پرندے کو یہ حکم کرے گا کہ وہ اپنے پروں کو پھڑ پھڑائے اور تصویر میں پرندہ پروں کو پھڑ پھڑانے لگے گا۔

اس مشق میں عامل یہ محسوس کرے گا اور اپنے ذہن میں تصور جمائے گا کہ معمول بالکل قریب بیٹھا ہوا ہے۔ قربت کا یہ احساس جتنا زیادہ ہوگا۔ کامیابی کے امکانات اتنے ہی روشن ہوں گے۔ جب تصویر اس کے ذہن میں مکمل طریقے سے اجاگر ہو جائے گی تو اسے معمول کے ذہن میں نشر کر دے گا۔ نشر کے عمل میں تیس سیکنڈ سے زیادہ عرصہ نہیں لگنا چاہیے۔

ایسے نشریے میں معمول کا طریقہ کار عامل سے قدرے مختلف ہوگا وہ بھی خود کو آرام وسکون میں رکھنے کی تکنیک پر عمل کرے گا اور پانچ سیکنڈ کے لیے ارادی طور پر عامل کے ذہن سے رابطہ قائم کرے گا اور عامل کا پیغام موصول کرے گا۔ آرام وسکون سے بیٹھا رہے گا۔

یہ تمام مشقیں کرانے کے لیے مناسب وقت ہونا چاہیے۔ کیونکہ لاشعور میں جو تاثر آتا ہے اس کو شعور میں منتقل ہونے کے لیے بھی کچھ عرصہ درکار ہوتا ہے۔ اس لیے معمول کو وقت دیا جانا چاہیے۔ کبھی کبھی ٹیلی پیتھی کے تاثرات دیر سے شعور میں آتے ہیں۔ ان میں کئی کئی گھنٹوں کی تاخیر بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے معمول کو انتظار میں بیٹھا رہنا چاہیے بلکہ معمول کے مطابق نارمل حالت میں آ جانا چاہیے اگر وہ چاہے تو اس مقصد کے لیے کمرے میں گھوم پھر سکتا ہے۔

ٹیلی پیتھی کا پیغام بھیجنے کے لیے ضروری ہے کہ عامل سب سے پہلے اپنے ذہن میں کوئی واضح تصور یا تصویر پیدا کرے اور اس میں اپنی ذہنی رو شامل کرے

اور اس کے ذریعے اس تصور کو اپنے تحت الشعور میں اتار دے اور تحت الشعور ہی وہ پروجیکٹر ہے جو تصویر کو معمول کی ذہنی سکرین پر منعکس کرتا ہے۔

ٹیلی پیتھی کے ذریعے پیغام ارسال کرنے کے لیے خود پر کسی قسم کا دباؤ نہیں ڈالنا چاہیے۔ ضروری یہ ہے کہ ذہن میں پیغام کی ایک تصویر تیار کرنی چاہیے۔ عامل کسی کی موت کا پیغام ارسال کرنا چاہتا ہے تو پہلے وہ ذہن میں تابوت کی تصویر جاگزیں کرے۔

جب ایسی کیفیت پیدا ہوا جائے تو عامل اپنے پیغام کی ذہنی تصویر کو ٹیلی پیتھی کے ذریعے معمول تک منتقل کرے جسے موصول کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ یعنی معمول تک یہ پیغام مختلف طریقوں سے پہنچتا ہے۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ معمول کو پیغام کی حامل کوئی آواز سنائی دے یا پھر اسے پیغام کا تصویری عکس ہی دکھائی دے یا پھر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ معمول کے ذہن میں ایک خیال پیدا ہوگا، جو بالکل واضح ہوگا اور معمول کو اس کے درست ہونے کا یقین ہو جائے گا۔ اس میں کوئی شک وشبہ کی گنجائش نہ رہے گی۔

مشہور ٹیلی پیتھسٹ جیری بلوم چائنا گیا۔ وہاں ایک ہوٹل میں چائے پینے بیٹھ گیا۔ سامنے دیوار پر ایک اژدھا کی تصویر تھی۔ جیری کو شرارت سوجھی۔ اس نے آس پاس بیٹھے ہوئے لوگوں کو ہراساں کرنے سے پہلے لوگوں کے ذہن کو ٹرانس میں لیا پھر ذہنی رو سے اژدھا کو حرکت کرنے کا پیغام ارسال کیا۔



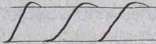
لوگوں کو ایسا ہی محسوس ہوا۔ اژدھا ہلنے جلنے لگا۔ لوگ ڈر گئے۔

ڈاکٹر بروس جانز نے ٹیلی پیتھی کے علم پر بڑی گہری تحقیق کی ہے۔

ٹیلی پیتھی کی عملی تکنیک سے متعلق کچھ رہنما اصول پیش کرتا ہے، جو یہ ہیں:

عامل اور معمول کو شعوری طور پر یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی تمام تر توجہ ایک دوسرے کے ذہن پر مرکوز ہے۔ دونوں کے درمیان ایک مشترکہ و باہمی رابطہ قائم رہے۔

عامل اور معمول کے ذہن کو دو متوازی لکیریں سمجھیں۔ جن کو دونوں ذہنوں سے نکلتی ذہنی لہریں آپس میں منسلک کر رہی ہوں۔



جب عامل اور معمول ٹیلی پیتھی کے پیغام رسانی کے عمل کے لیے تیار ہو جائیں تو خواہ وہ ایک ہی کمرے میں ہوں یا دو کمروں میں اُن کے پاس مددگار کا ہونا ضروری ہے جو ان کے نتائج کو نوٹ کرتا جائے۔ اس کا کام صرف نتائج کو نوٹ کرنا ہے۔

عامل کو چاہیے کہ خیالات کی ترسیل سے پہلے مددگار کو بتائے کہ وہ کیا پیغام ارسال کر رہا ہے۔ اس کے بعد اپنی تمام توجہ اس پیغام پر مرکوز کر دے جو وہ ٹیلی پیتھی کے ذریعے ارسال کر رہا ہے اور اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ وہ معمول کے ذہن کا تصور کرے اپنے ذہن کے ذریعے یہ محسوس کرنے پر توجہ کرے کہ معمول اس کے بالکل سامنے بیٹھا ہوا ہے اور اس طرح توجہ کرنے سے عموماً ہلکی

سی سنسنی اور جھرجھری کا احساس ہوتا ہے۔ عامل جب ذہنی یکسوئی اور توجہ کے ساتھ معمول کے ذہن کے ساتھ رابطہ قائم کرتا ہے تو معمول کا ذہن اس کو محسوس کرتے ہوئے اس سے مربوط ہو جاتا ہے۔ کیونکہ عامل کے ذہن سے خارج ہونے والی ٹیلی پیتھی کی برقاطیسی رو معمول کے ذہن سے ٹکراتی ہے اور وہ عامل کے خیالات کو پڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کے بعد یا تو وہ جو کچھ محسوس کرے گا اپنے مددگار کو بتائے گا یا پھر اسے تحریر کر کے رکھ لے گا۔

ٹیلی پیتھی ایک ادراک ہے جس کا تعلق انسان کی چھٹی حس سے ہے اور جب کسی معمول کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اس نے کوئی پیغام یا عکس اپنے ذہن میں وصول کیا ہے تو شروع میں وہ اس کا اظہار کرتے ہوئے پس و پیش کرتا ہے۔

اگرچہ معمول بننے کی استعداد ہر شخص میں موجود ہے لیکن مزاج، ذہنی ساخت اور انداز طبیعت کے لحاظ سے ہر شخص کی حساسیت کا پیمانہ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ سوداوی مزاج رکھنے والے بہت جلد اس صلاحیت کو ترقی دے لیتے ہیں۔ جبکہ بلغمی مزاج والوں میں معمول بننے کی صلاحیت نسبتاً کم ہوتی ہے۔ اور ان کا ترقی کا عمل سست ہوتا ہے۔

ایسی صورت میں ممتاز ٹیلی پیتھسٹ گراہم روپ یہ کہتا ہے کہ ماہ بینی سے معمول بننے کی صلاحیت بہت جلد بیدار ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ معمول اس میں ترقی کرتے ہوئے کسی چیز یعنی کاغذ، انگوٹھی، کپڑا یا چشمہ کو ہاتھ میں لے کر اس چیز

کے مالک کی پوری سوانح حیات کم از کم اس کی زندگی کے اہم واقعات بتا سکتا ہے۔ اس عمل کو نفسیات کی زبان میں سائیکومیٹری کہتے ہیں۔ معمول اپنے غیر معمولی تیز حواس یا معمولی اثر پذیری جسے انگریزی اصطلاح میں (Hyperaestesia) کہتے ہیں، کے سبب اشیاء سے نکلنے والی لہروں کو وصول کر کے ان کے مطلب کو سمجھ لیتا ہے۔

ابتداء میں معمول کو تجربے کے دوران غنودگی کا احساس ہو سکتا ہے اور پیغام وصول کرنے کے لیے چوکنا اور مستعد رہنا دشوار معلوم ہوتا ہے لیکن رفتہ رفتہ وہ اس کا عادی ہو جاتا ہے۔ پیغام کی وصولی کے دوران آنکھیں بند رکھنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔ اور اسے چاہیے کہ تجربے کے دوران ٹیلی پیتھک نشانی اپنے ہاتھ میں رکھے اور جو کچھ محسوس کرے اس تاثر سے اپنے مددگار کو آگاہ کر دے۔

جہاں تک ٹیلی پیتھک نشانی کا تعلق ہے ماہر ٹیلی پیتھی ڈاکٹر سبل لیک یہ کہتا ہے:

> ''نشانی (Token) کا استعمال بڑا موثر ثابت ہوتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ عامل اور معمول کو چاہیے کہ وہ ایک دوسرے کے درمیان کسی بھی ذاتی چیز کا بطور نشانی تبادلہ کر لیں اور جب ٹیلی پیتھی کی عملی مشق شروع کریں تو اس نشانی کو یا تو اپنی مٹھی میں

دبائے رکھیں اور یا پیشانی پر لگائیں جب کہ بہتر یہی ہے کہ اسے
ہاتھ کی بجائے پیشانی پر لگائے رکھیں۔ کیونکہ یہ حصہ دماغ سے
زیادہ قریب ترین ہے اور اس طرح عامل اور معمول کے درمیان
زیادہ قریبی تعلق کا احساس ہوتا ہے۔"

ٹیلی پیتھی کا عملی طریق کار

ماہرین ٹیلی پیتھی نے عملی مشقوں کے جو طریقے بتائے ہیں اگر غور سے
دیکھا جائے تو سبھی ایک سے ہیں۔ اس بارے میں ان میں بہت سی باتیں
مشترک ہیں۔ یعنی ماحول کا سازگار ہونا' تجربہ کرنے والوں میں ذہنی مطابقت
ہونا' موزوں افراد کا انتخاب اور یکسوئی کے عمل میں مہارت وغیرہ۔ لیکن اتنا فرق
ضرور ہے کہ ان سب کی اپنی اپنی تکنیک ہے اور ماہرین ٹیلی پیتھی کی تکنیک کے
الگ الگ پہلو ہیں جو آپ کے مطالعہ کے لیے یہاں پیش کیے جا رہے ہیں۔ تو
لیجئے سب سے پہلے بروس جونز کا بیان پیش کریں گے جو اپنی کتاب
"THE TELEPATHY' میں لکھتا ہے:

"اگر آپ ٹیلی پیتھی کی تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو سب
سے پہلے اپنے جنسی جذبے پر قابو پائیں۔ جب تک آپ اپنے
نفس امارہ کو قابو میں نہ لائیں گے' اپنی وجدانی خوبیوں کو شعور کی
سطح پر نہ لا سکیں گے۔"

ایک اور ممتاز ٹیلی پیتھسٹ بلوبیڈل یہ کہتا ہے کہ ٹیلی پیتھی سیکھنے کے لیے
مناسب مشقوں اور ریاضتوں کی ضرورت ہے جبکہ سرنیٹ پاور ایسی ریاضتوں
میں ایندھن کا کام کرتی ہے۔

ڈاکٹر ہیرلڈ شرمن نے اپنے ذاتی تجربے کی بنیاد پر ٹیلی پیتھی کے علم میں
مہارت حاصل کرنے کے لیے ضروری شرط یہ بتلائی ہے کہ آپ کو اس علم پر پورا
یقین ہونا چاہیے۔ اس سے پہلے کہ آپ پیغامات کی ترسیل اور وصولیابی کا عملی
تجربہ شروع کریں۔ چند باتیں ذہن نشین کر لیں۔

ٹیلی پیتھی کی کامیاب مشق کے لیے ضروری ہے کہ جسم مکمل آرام کی
کیفیت میں ہو۔ جسمانی آرام کے لیے بہت سی مشقیں بتائی جا چکی ہیں جس
مشق سے آپ آسانی کے ساتھ جسم کو مکمل آرام کی حالت میں لا سکیں اسی کو
اپنائیں۔

عملی مشق کے لیے دوسرا اصول یہ ہے کہ آپ جسمانی طور پر پوری طرح
آرام کی کیفیت پوری کر لیں اور کسی قسم کا جسمانی تناؤ باقی نہ رہے تو پھر اپنے

شعوری ذہن کو جامد کریں اور وہ اس طرح سے کہ اسے آپ کے سارے جسم کا احساس تک باقی نہ رہے۔

ٹیلی پیتھی کی ابتدائی مشقوں میں مختلف تاثرات وتصورات ذہن میں ابھرتے ہیں۔ یکسوئی کے راستے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ ان پر قابو پانے کے لیے اپنے ذہن میں سینما کی سکرین کا تصور کریں۔ یوں تصور کریں کہ یہ سکرین آپ کے لاشعور کے ناٹک گھر میں آپ کے سامنے ہے۔ اپنی توجہ اس پر مرکوز کر دیں۔ اس طرح ذہن دوسرے خیالات وتصورات کے ہجوم سے ہٹ جائے گا۔

آپ کا لاشعور ایک پروجیکشن مشین ہے۔ جب تک آپ اس سکرین پر کسی چیز کا عکس نہ ڈالیں گے وہ اسی طرح سادہ اور صاف رہے گا۔

جب آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہوجائیں تو سمجھ لیں وہ لمحہ آ گیا ہے کہ آپ جس تصویر یا عکس کو ٹیلی پیتھی رابطہ کے ذریعے نشر کرنا چاہتے ہیں اسے ذہن کے پردہ پر اجاگر کریں۔

ڈاکٹر ہربرٹ مان کہتا ہے کہ آپ ذرا مستقل مزاجی سے آگے بڑھیں اور دیکھیں کہ آپ کیا کچھ نہیں کر سکتے۔ ارتکاز توجہ کی مشق اور کوششوں کے ذریعے ایک کے بعد دوسری غیبی طاقت پر قابو پاتے چلے جائیں گے۔ آپ تھوڑی سی محنت اور مشق کے بعد نہ صرف یہ کہ اپنے اندر پیش گوئی کی اہلیت پیدا کر لیں گے بلکہ اپنے خیالات کو دوسروں تک ان دیکھی ذہنی رو کے ذریعے منتقل کر سکیں گے۔

ٹیلی پیتھی انسانی ذہن کی گہرائیوں اور اس کے لاشعور کے عجائب خانے کی حیرت انگیز کرشمہ آرائیوں سے تعلق رکھتی ہے۔ انسانی ذہن کا سب سے پراسرار خانہ وہ ہے جسے حافظے یا یادداشتوں کا خانہ کہتے ہیں۔

انسان میں بعض ایسی قوتیں موجود ہیں جو کبھی کبھی ذہن کو لاشعور کی سطح سے بلند کر کے اسے بعض ایسی پراسرار طاقتوں یا کرشمہ سازیوں سے دوچار کر دیتی ہیں جس کی تشریح نہیں کی جاسکتی۔ لہذا آپ بھی استقلال اور پختہ عزم کے ساتھ نادیدہ ذہنی قوتوں پر قابو پالیں۔ اپنے اندر ٹیلی پیتھی کی صلاحیت پیدا کر کے انسانی فلاح و بہبود کے لیے کچھ کارنامے انجام دیں۔ یہ وسیع کائنات سمٹ کر ایک ذرے کی طرح آپ کے سامنے آجائے گی لہذا ٹیلی پیتھی کی تربیت حاصل کرتے وقت درج ذیل ہدایات پر عمل کریں۔ اگر آپ نے اس سلسلے میں کچھ بھی نامناسب رویہ اختیار کیا تو اس کے نتائج آپ کے لیے نقصان دہ اور خطرناک ہوں گے۔

◎ سب سے پہلے تو آپ اپنی آنکھیں پوری طرح کھلی رکھیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا مشاہدہ بہت اچھا ہونا چاہیے۔ اپنے اردگرد کی چیزوں کو بغور دیکھیں اور پھر انہیں سمجھنے کی کوشش بھی کریں۔

◎ ہر قدم آگے کی طرف اٹھائیں۔ مسلسل آگے بڑھتے رہنے والے افراد ہمیشہ کامیاب ہوتے ہیں۔ ایک مرتبہ ہمت کر کے آگے قدم رکھیے اور

پھر مسلسل آگے کی طرف بڑھتے چلے جائیے۔

- ◎ مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرتے وقت یہی یقین رکھیے کہ یہ جادو کے کمالات اور محض قیاسی باتیں نہیں ہیں بلکہ یہ جیتا جاگتا فن اور مستقل سائنس ہے۔
- ◎ جنسی قوت کو ذرا احتیاط کے ساتھ صرف کریں۔ ٹیلی پیتھی کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے جنسی معاملات میں اعتدال نہایت ضروری ہے۔ اس کے لیے نہ تو زیادہ سخت قسم کی پابندیاں عائد کرنے کی ضرورت ہے اور نہ ہی اسے منہ زور گھوڑے کی طرح بے لگام چھوڑ دینا چاہیے۔ اگر آپ اپنی جنسی قوت کے ذخیرے میں تین چار مہینے میں ایک آدھ بار کچھ خرچ کر دیں تو کوئی بری بات نہیں۔ حیاتیاتی تقاضوں کو پورا کرنا بھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔
- ◎ کنڈلنی شکتی' سرنیٹ پاور کو بیدار کرنے کی کوشش کیجیے۔ یہ اس وقت کیا جا سکتا ہے جب آپ اپنے اندر صرف شدہ قوتوں کو از سر نو ذخیرہ کر لیں۔ جسمانی صحت کو ٹھیک اور پہلے سے بہتر بنا لیں۔
- ◎ غذاؤں کے معاملہ میں بھی احتیاط رکھنے کی ضرورت ہے۔ جنسی خواہشات کو بھڑکانے والی غذاؤں مثلاً انڈا' گوشت' مچھلی وغیرہ سے پرہیز کریں۔

- ◎ اپنے خوابوں کی اہمیت کو سمجھیں لیکن ان کی تعبیر میں زیادہ الجھن کی کوشش نہ کریں۔
- ◎ اضطرار پر قابو پائیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے جسم کو پوری طرح قابو کر لیں۔ بے خیالی کے عالم میں جو اضطراری حرکتیں ہوتی رہتی ہیں مثلاً کرسی پر بیٹھے بیٹھے یا چارپائی پر لیٹے لیٹے پاؤں یا جسم کے کسی حصے کو یوں ہی ہلاتے رہنا' ان کو ترک کر دیں۔ آپ کو اپنی عضلی حرکات پر پوری طرح کنٹرول ہونا چاہیے۔ اسی طرح آپ کو اپنے جسم کے اعصابی نظام پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔
- ◎ اضطراری حرکتوں پر قابو پانے کے بعد آپ اپنے جسم کے تمام حصوں کی تسخیر کر چکے ہیں اور اب روح کو مسخر کرنے کی ضرورت ہے۔
- ◎ آپ اپنے خیالات کی رسی کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور شعور کو باعمل کرنے کے بعد لاشعور کی لگام بھی ڈھیلی چھوڑ دیں۔ اس وقت آپ دیکھیں گے کہ خیالات کا طلسمی گھوڑا آپ کو کیسی کیسی وادیوں' ویرانوں اور مرغزاروں کی سیر کراتا ہے۔
- ◎ آپ اپنے سوالات پر خیالات کو مرکوز رکھیں۔ اپنے کسی سوال کو کبھی فراموش نہ ہونے دیں۔ انہیں ہمیشہ اپنے سامنے رکھیں کیونکہ آخر میں آپ کو پھر وہیں آنا ہوگا۔

- آپ اپنی زبان سے نرم لہجے میں بار بار تحت الشعور کو ہدایت دینے کی کوشش کریں۔ آپ اپنے تحت الشعور کو جیسی بھی ترغیب یا ہدایت دیں گے وہ اسی پر عمل کرے گا۔
- آپ کے اعصاب کے باریک اور حساس ریشوں سے اضطراری لہریں پھوٹتی ہیں لیکن آپ اعصابی مشقوں کے بعد ان ریشوں کی کارکردگی پر بھی قابو پا سکتے ہیں۔ ان کی افادیت کا ذکر آپ پہلے ہی پڑھ چکے ہیں۔

مندرجہ بالا مدارج طے کرنے کے بعد گویا آپ ٹیلی پیتھی کی حدود میں داخل ہو رہے ہیں۔

ٹیلی پیتھی اور مختلف عارضے

ٹیلی پیتھی کی حقیقت، اہمیت اور تکنیک بیان کر چکنے کے بعد اب یہاں اس کے اس پہلو پر روشنی ڈالی جائے گی جو ہر علم کی طرح ٹیلی پیتھی کا بھی مقصد ہے۔ یعنی اس کے ذریعے زندگی کے مسائل اور الجھنوں اور عارضوں کا علاج جیسے کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ ٹیلی پیتھی انسان کی ذہنی قوتوں کا اعلیٰ ترین نمونہ ہے۔ سولھویں صدی کے نامور کیمیادان اور طبیب پیراسلیس نے کہا تھا کہ ہر مریض کا فطرت خود علاج کرتی ہے اس کیمیادان کے اس قول میں انسان کے اس فطری اعتقاد و یقین کی طرف اشارہ ہے جو کہ ہر انسان میں موجود ہے، ہم جسے روحانی

علاج (Faith Healing) کہتے ہیں۔ اس کی بنیاد انسان کا اعتقاد و یقین ہی تو ہے۔ اسی اعتقاد و یقین سے کئی لا علاج مریضوں نے شفا پائی۔ کبھی نہ جانے والے روگ یقین و اعتقاد سے چلے گئے۔ جن عارضوں میں دنیا بھر کی دوائیں نے کچھ کام نہ کیا وہاں یقین و اعتقاد کارگر رہا۔

روحانی علاج کا طریقہ صدیوں پرانا ہے۔ انسان کی تہذیب کی ابتداء ہی سے یہ طریقہ رائج ہے جبکہ اس کی تاریخ میڈیکل سائنس کی تاریخ سے بہت پرانی ہے۔ بابلی، آشوری، مصری اور یونانی حکمت و علاج کی تاریخ روحانی علاج کی کرشمہ سازیوں سے بھری پڑی ہے۔ بابلی، آشوری اور مصری مسیح سے بہت پہلے کی کتابوں میں اس موضوع پر بیش قیمت مواد موجود ہے۔ صدیوں تک روحانی معالجین مریضوں کی مسیحائی کرتے رہے ہیں لیکن تعلیم یافتہ نہ ہونے کے باعث انہوں نے تحریری مواد نہ چھوڑا اور اگر چھوڑا بھی تو کچھ اس صورت میں چھوڑا کہ ان کے بعد اس سے کوئی استفادہ نہ کر سکا۔

ان میں سے بیشتر تو ایسے تھے جو روحانی علاج کے اسرار کو اپنے سینے میں چھپائے ہوئے ہی دنیا سے گزر گئے۔ سویڈن کا باشندہ ڈاکٹر پیراسلیس وہ پہلا شخص ہے، جس نے روحانی علاج پر بھرپور تحقیق کی اور ایک بیش بہا خزانہ پیچھے چھوڑا۔

پیراسلیس کیمیادان ہی نہیں ماہر روحانیات بھی تھا اور حیرت انگیز روحانی

قوتوں کا حامل تھا۔ وہ ہر وقت اپنے ساتھ ایک تلوار رکھتا تھا اور یہ کہتا تھا کہ اس تلوار میں آسیبی قوتیں ہیں اس کی طرح اس کی وہ تلوار بھی پراسرار ہے۔

باوجود اس کے کہ وہ کیمیادان تھا لیکن دواؤں پر کم اور انسان کی مخفی شفا بخش قوتوں (Curative Forces) پر زیادہ اعتقاد رکھتا تھا۔ وہ اپنے مریضوں کو دوائیں نہیں تعویز گنڈے دیتا تھا۔ جھاڑ پھونک کرتا تھا۔ حالانکہ وہ خود یہ سمجھتا تھا کہ یہ بے اثر چیزیں ہیں لیکن ان پر اعتقاد اور یقین رکھنے سے شفا بخشی کی جو نفسی و روحانی قوت ان روحانی ٹوٹکوں سے پیدا ہوجاتی ہے وہ دواؤں سے نہیں ہوسکتی اور یہی طریقہ اس کے طریقہ علاج کی بنیاد تھا۔

بات دراصل یہ ہے کہ اس طرح انسان کے اندر جو اعتقاد و یقین پیدا ہوجاتا ہے وہ انسان کے جسم میں موجود شفا بخش قوتوں کو بحال اور توانا کر کے اس کے روگ کو دور کردیتا ہے اور یہ نظریہ پیراسیلس کے روحانی علاج کی بنیاد تھا۔

جبکہ روحانی علاج کی حیرت انگیز مثالیں ہر دور میں ملتی ہیں۔ ہر دور میں ایسے انسان نظر سے گزرے ہیں جو صرف چھو کر یا صرف ایک لفظ کے ذریعے شدید ترین درد یا کسی کہنہ لاعلاج روگ کو دور کرتے رہے ہیں۔

یہ امر واقعہ ہے کہ بہت سی بیماریاں اور عوارض محض ذہنی اور نفسیاتی ہوتے ہیں۔ یہ اور بات ہے کہ ان کی علامات جسمانی ہوں۔ مثلاً سیلان، خون، فالج، ہذیان، مراق، سرخ باد، ٹیومر، ادھرنگ، پھوڑے، تشنج، سردرد، اندھاپن، لکنت، گویائی

کا سلب ہوجانا، یہ ساری بیماریاں اکثر بلا کسی جسمانی سبب کے ہوجاتی ہیں اور ان کا سبب روحانی ہوتا ہے۔ موجودہ سائنٹیفک دور میں ماہر نفسیات نے اس بارے میں بڑی تحقیق کی ہے اور وہ ان امراض کا علاج تحلیل نفسی کے ذریعے کرتے ہیں۔

روحانی علاج دراصل ایک نفسیاتی طریقہ علاج ہے جو ذہنی اور نفسیاتی بیماریوں کو حیرت انگیز طور پر ٹھیک کردیتا ہے۔ اس شفا بخش قوت کا تعلق دراصل انسان کے ذہنی اعتقاد سے ہے۔

روحانی معالج دراصل اپنے حسی ادراک کے ذریعے ٹیلی رابطہ سے مریض کی قوت بحال اور تیز کرتا ہے۔

اس بات کی اب تصدیق ہوچکی ہے کہ پیٹ کا السر (Ulcer) عام طور پر نفسیاتی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر سگمنڈ فرائڈ نے پہلی بار یہ انکشاف کر کے اس حقیقت کا پتہ چلایا تھا کہ جذباتی دباؤ اور ہیجان عموماً السر کا سبب ہوتا ہے۔ اس کے بعد السر پر مزید تحقیق نے بھی یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچادی۔ ہنوز اس پر مسلسل تحقیق جاری ہے کہ ذہن پر جذباتی دباؤ سے کتنی اور کس طرح کی جسمانی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

ڈاکٹر ڈیوڈ ہیولے کا کہنا ہے کہ انسان کا جسم ایک فیکٹری ہے۔ ایک فارمیسی ہے۔ ایک کلینک ہے۔ ایک ایسی لیبارٹری ہے جو از خود شفایاب مادہ پیدا

کرتی ہے۔ ہمارے جسم کے متعدد غدود ایڈرنیلین (Aderenalin) اور کارٹوسون (Cortison) ایسی طاقتور رطوبتیں بناتے ہیں اور ان کو ذہنی رابطے کے ذریعے صحت یابی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

ڈیوڈ ہیولے نے خود اپنی مثال دیتے ہوئے بتایا ہے کہ مجھے سر درد کی شکایت ہوتی ہے تو اپنے جسم کے کسی حصے کو پکڑ کر کہتا ہوں کہ میں اپنے جسم کی توانائیوں کو حکم دیتا ہوں کہ وہ اس درد کو دور کریں اور میرا سر درد دور ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ یہ دوسروں کے لیے مضحکہ خیز بات ہو۔

ایک اور شخص کو جوڑوں کے درد کی شکایت تھی۔ ڈیوڈ ہیولے نے اس سے کہا کہ وہ باری باری اپنی ایک انگلی پکڑے اور مکمل توجہ کے ساتھ اپنے جسم کو یہ ہدایت دے کہ وہ اپنی شفایاب توانائیوں سے انگلی کے درد کو دور کرے۔

اس طرح وہ انگلی پکڑ کر یہ ہدایت دیتا ہے اور اس وقت تک یہ عمل جاری رکھنے کو کہتا ہے کہ جب تک درد واقعی دور نہ ہو جائے اس شخص کا کہنا ہے کہ تین دن بعد اس کے جوڑوں کا درد اس طرح غائب کہ وہ اور اس کا ڈاکٹر دونوں حیران رہ گئے۔

ایک شخص کی گردن پر سرخ باد ہو گئے۔ ڈاکٹر ہیولے نے اس کو ہدایت دی کہ وہ دونوں ہاتھوں سے اپنی گردن پکڑ کر پوری توجہ اور یکسوئی کے ساتھ اپنے جسم کی شفایابی قوتوں کو یہ حکم دے کہ اس کی گردن کو سرخ باد سے پاک کر دیں

اور اسے یہ بھی ہدایت کی کہ وہ اس عمل کو جتنی بار ممکن ہو دہراتا رہے۔ یہاں تک کہ جب تک اسے بالکل شفا نہ ہو جائے۔

اس نے ایسا ہی کیا اور وہ شفایاب ہو گیا۔ اس کی گردن سرخ باد سے پاک ہو گئی۔ آپ شاید مشکل سے اس پر یقین کریں لیکن یہ حقیقت ہے جس میں ذرا سا بھی جھوٹ نہیں۔

جہاں تک ڈاکٹر ڈیوڈ ہیولے کے اشراقی طریقہ علاج (Telepathic Technique) کا تعلق ہے یہ کہا جا سکتا ہے کہ تنویمی القا (Hyponotic Suggestion) کی طرح اس میں بھی ذہن کو ارادے کے تابع کرنے کا طریقہ استعمال ہوتا ہے جبکہ اس میں بنیادی بات یہ مضمر ہے کہ اگر انسان اپنی صلاحیت اور قوت ارادی سے کام لے تو پھر جسمانی تکلیف پر قابو پا سکتا ہے۔

ڈاکٹر ہیولے نے وزن گھٹانے کا تجربہ سب سے پہلے اپنی ذات پر کیا۔

ڈاکٹر ہیولے کا وزن 350 پونڈ تھا۔ اس نے ڈاکٹروں سے مشورہ کیا تو انہوں نے اسے وزن کم کرنے کی سختی سے ہدایت کی تو ڈاکٹر نے اپنی ذہنی رو اور قوت ارادی سے کام لیتے ہوئے ایک سال کے عرصہ میں اپنا وزن گھٹا کر 238 پونڈ کر لیا۔ جب اس سے یہ پوچھا گیا کہ یہ کیسے ہوا تو اس نے بتایا کہ اس نے "پی کے" کے اصول پر عمل کر کے اپنے وزن کو کم کرنے میں کامیابی حاصل کی۔

ڈاکٹر موصوف نے اس طریقہ علاج کو بہت آسان بتلایا ہے وزن کم

کرنے کا فارمولا پیش کرتے ہوئے ڈاکٹر موصوف یہ کہتا ہے کہ پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے یہ معلوم کر لیں کہ روزانہ کس قسم کی غذا استعمال کرنی ہے اور کون سی طاقت بخش غذا کو ترک کرنا ہے۔ ڈاکٹر آپ کی صحت اور جسمانی حالت کے لحاظ سے اس سلسلے میں مناسب مشورہ دے سکے گا۔

اس کے بعد روز اپنے کمرے میں تنہا آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ انڈرویر کے علاوہ تمام کپڑے اتار دیں۔ سر سے پاؤں تک اپنے جسم کا جائزہ لیں اور پورے یقین اور اعتماد کے ساتھ بلند آواز سے خود سے کہیں:

”میں پوری قوت ارادی کے ساتھ اپنا وزن کم کر رہا ہوں“

اس جملے کو بار بار دہرائیں۔ غذا کے ذریعے وزن کم کرنے کے بارے میں ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور ایسی غذاؤں کی ایک ہفتہ وار فہرست تیار کریں جو ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق آپ کھا سکیں اور پھر ان میں سے ہر روز ایک پسندیدہ ڈش تیار کر کے کھائیں۔ اس کے بعد پھر آئینے کے سامنے جائیں پھر وہی جملہ دہرائیں۔ میں اپنے جسم کا وزن کم کرنا چاہتا ہوں۔ میرے جسم کا وزن کم ہو رہا ہے۔ اس کے بعد بتدریج کم کھانے کی مشق شروع کر دیں۔ اس سے بھوک بڑھے گی۔ اس خواہش پر قابو پانا ضروری ہے۔ جب شدت کے ساتھ اور کھانے کی خواہش محسوس ہو تو اپنے پیٹ کو مخاطب کر کے کہیں:

”بس اس سے زیادہ کچھ نہ ملے گا۔ اتنا ہی کافی ہے“

بظاہر یہ سب کچھ مذاق سا لگتا ہے لیکن آپ یہ مشق جاری رکھیں پھر آپ اس کے حیرت انگیز نتائج دیکھیں گے۔ روزانہ کوئی ورزش کریں کسی کھیل میں حصہ لیں لیکن ابتدائی مشق کے جملے دہرانا نہ بھولیں۔

تمباکو نوشی، شراب نوشی یا کسی اور نشے کی عادت کو ترک کرنے کا صرف ایک طریقہ ہے۔ اٹل فیصلہ کیجئے اور بس ترک کر دیں۔ اس فیصلے کو مضبوط بنانے اور تقویت دینے کو ٹیلی پیتھی کی ادراکی قوت کا استعمال مددگار و معاون ثابت ہو گا۔

پہلے اپنے ذہن میں ایک تاریخ مقرر کریں کہ اس دن سے آپ تمباکو نوشی یا شراب نوشی نہیں کریں گے۔ کسی کو بتائیں نہیں۔ بس ذہن میں اس کا قطعی فیصلہ کر لیں۔

اپنی اس کوشش کو راز میں رکھیں یہاں تک کہ اس میں بالکل کامیاب ہو جائیں۔

ڈاکٹر ڈیوڈ ہیولے کا یہ طریقہ بلاشبہ موثر ثابت ہوگا۔ آپ نشہ کی عادت کو ترک کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

ٹیلی پیتھی کی تربیت حاصل کرنے کے لیے ہمیں بعض مشقیں کرنا پڑتی ہیں۔ ان میں اگر کسی وجہ سے بے احتیاطی کی جاتی ہے تو ان کی وجہ سے بعض اوقات کئی طرح کے جسمانی و روحانی عارضے پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً مراق اور

جنون وغیرہ۔

یوں تو جنون کی بہت سی قسمیں ہیں اور ان کے اثرات بھی مختلف ہیں۔ لیکن مجموعی طور پر جنون ایک ہی شے ہے۔ جنون، دیوانگی، پاگل پن، خبط وغیرہ سب ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں۔

کسی معمولی خبط کو انگریزی میں Menia کہتے ہیں۔ ایک شخص کو کوئی بھی مینیا ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک شخص کو یہ مینیا ہو جاتا ہے کہ کوئی بھی اس کی بات نہیں مانتا۔ اس کی کوئی بات غور سے نہیں سنی جاتی۔ مرض کی شدت میں اس کو غمگینی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ اس کا بہترین علاج تحلیل نفسی ہے اور اس کی بہترین ترکیب درج ذیل ہے۔

ان تمام خیالات سے ذہن کو پاک صاف رکھا جائے جو آگے چل کر خبط کی صورت اختیار کر سکتے ہیں۔ جب آپ ٹیلی پیتھی کی تربیت حاصل کرنے کے لیے اپنی باقاعدہ مشقیں شروع کریں تو بس انہی کے ہو کر نہ رہ جائیں بلکہ عملی زندگی میں بھی بھرپور حصہ لیں۔ اپنے دماغ کو ترو تازہ رکھیں۔

مندرجہ بالا عارضوں کے علاوہ چند اور عارضوں کا ٹیلی پیتھی کے ذریعے علاج درج ذیل ہے:

ڈراؤنے خواب

جن کو کابوسی خواب اور انگریزی میں (Night Mare) کہتے ہیں۔

یہ ایک نہایت ہی تکلیف دہ اور پریشان کن ذہنی عارضہ ہے۔ مریض پر جب بھی اس کا دورہ پڑتا ہے تو اس کا ذہن انتہائی طور پر ماؤف ہو جاتا ہے۔ اس کے دماغی اعصاب متاثر ہونے لگتے ہیں۔

اس مرض کو حکماء کابوس کہتے ہیں۔ بستر پر لیٹ جانے کے بعد جب نیند کی وجہ سے آنکھیں بند ہونے لگتی ہیں تو اچانک ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی شخص سینے پر چڑھ کر بیٹھ گیا ہے اور اپنی قوت سے اس کا گلا گھونٹ رہا ہے۔

یہ ایک نادیدہ گرفت ہوتی ہے۔ کسی ان دیکھی قوت کا تسلط جسم پر بڑھ جاتا ہے۔

مریض اپنے آپ کو اس نادیدہ قوت کی گرفت سے چھڑانے کی ہر کوشش کرتا ہے لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بری طرح اس کے چنگل میں جکڑا ہوا ہے۔ وہ اپنی پوری قوت سے چیختا ہے لیکن اس کی آواز حلق میں دب کر رہ جاتی ہے۔ اور مریض ہڑبڑا کر چونک جاتا ہے۔ اس مریض کا ٹیلی پیتھک علاج ہے کہ جس طرح آپ اپنے کاموں سے تھک جانے کی صورت میں جسم کو آرام دیتے ہیں اسی طرح ضرورت پر دماغ کو آرام دیں۔

کابوس سے محفوظ رہنے کا طریقہ یہ ہے کہ اپنا بستر نہایت آرام دہ رکھیں۔ سونے لگیں تو نیچے دیئے ہوئے کاموں سے ایک کام ضرور کریں۔

1. سوتے وقت ذہن کو ہر طرح کے خیالات سے بالکل پاک صاف

رکھیں۔ اس وقت کوئی بات سوچنے کی کوشش نہ کریں اور بالکل خالی الذہن ہوکر سوجائیں۔

❷ اپنے ذہن کو ہر طرح کے منفی خیالات سے پاک رکھیں۔سونے سے پہلے کسی صحت مند لٹریچر کی حامل کتاب کا مطالعہ کریں اور اسے پڑھتے پڑھتے سوجائیں۔

کابوس سے بچنے کے لیے یہ دونوں ترکیبیں نہایت آزمودہ ثابت ہوئی ہیں۔زیادہ جذباتی نہ بنیں۔ بلکہ ہر بات پر ٹھنڈے دل سے غور کریں اور اپنی فطری خواہشات کا گلا گھونٹنے کی کوشش نہ کریں اور سونے سے پہلے یکسوئی کے ساتھ اپنے ذہن میں یہ تصور کریں کہ آپ بڑی پرسکون نیند سوجائیں گے۔

بخار

ماورائے ادراک حواس کی مشق کرتے ہوئے جب لاشعور کی مداخلت خاص بڑھ جاتی ہے تو مشق کرنے والے کو اچانک بخار کا حملہ ہوسکتا ہے۔جسم کی ہڈیاں دکھنے لگتی ہیں۔ آنکھیں جلتی ہیں۔ اس قسم کے بخار سے ڈرنا نہیں چاہیے۔یکسوئی کے عالم میں اپنے آپ سے کہیں:

''بخار جلد اتر جائے گا۔ میں بالکل ٹھیک ہوں۔''

مرگی

جب جذباتی دباؤ زیادہ ہو اور اس وقت ٹیلی پیتھی کی اوٹ پٹانگ مشقیں شروع کر دی جائیں تو جبلی جذبات مرگی کے دورے کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ جذباتی کشمکش، جنسی الجھن، بے اعتدالی اور ناکام خواہشات کا نتیجہ بھی شدید حالات میں مرگی کے دورے کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔

مرگی کا اب تک کوئی مؤثر و موزوں علاج دریافت نہیں ہو سکا' لیکن عمل قدیم یعنی ہپناٹزم اور ٹیلی پیتھی سے اس کا کامیاب علاج ہو سکتا ہے۔ٹیلی پیتھی میں اس کا کامیاب علاج یہ ہے کہ ٹیلی پیتھسٹ ذہنی رو کے ذریعے مرگی کے مرض کا علاج کرے۔

بلاناغہ وقت مقررہ پر مریض کو بستر پر لٹا دیا جائے اور عامل ارتکاز توجہ کرتے ہوئے مریض سے کہے کہ اب اسے کبھی مرگی کا دورہ نہیں پڑے گا وہ بالکل ٹھیک ہے۔مرگی کا آسیب اس کا پیچھا چھوڑ چکا ہے۔یہ عمل مسلسل پندرہ روز تک مقررہ وقت پر کیا جائے اور مرگی کا مریض بھی اپنے دل میں کہے کہ وہ اب بالکل ٹھیک ہے۔مرگی کا دورہ اب اسے کبھی نہ ستائے گا۔وہ اپنی ذات اپنی قوت ارادی کو مضبوط کرے۔

ہسٹریا

ہسٹریا بھی دیوانگی کی ایک قسم ہے۔اس کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔ لیکن یہ زیادہ تر جنسی جذبے کے دباؤ کی بناء پر ہوتا ہے۔اگر جنسی جذبات کو سختی

سے کچل دیا جائے اور ان کی تسکین نہ ہونے پائے تو ہسٹریا کے دورے پڑنے لگیں گے۔ اسی طرح ٹیلی پیتھی کی مشقوں میں اپنے جذبات پر ہر طرح سے قابو رکھیں اور ان کو سختی سے دبانے کی کوشش نہ کریں۔

اپونیا

اس مرض میں آواز بند ہو جاتی ہے۔ مرض کے حملے کی صورت میں آواز حلق میں بالکل گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ اس مرض کا حملہ خوف و دہشت کی صورت میں ہوتا ہے۔

ٹیلی پیتھی کی مشقوں کے دوران بعض اوقات دہشت کی وجہ سے گھگھی بندھ جاتی ہے اور زبان بند ہو جاتی ہے۔ اس کا بھی اب تک کوئی مؤثر علاج نہیں ہوسکا۔ البتہ ٹیلی پیتھسٹ اور سائیکاٹرسٹ اس کا علاج ضرور کر لیتے ہیں۔

مثال کے طور پر ڈاکٹر گراس بنی نے اپونیا (Aponia) مریض کو تنویمی القا (Somnique Suggestion) کے ذریعے تندرست و توانا کر دیا۔

ڈاکٹر فریز کا یہ طریق عمل تھا کہ وہ ہپناٹزم کے ذریعے اس کا علاج کرتا تھا۔ بہر حال اس مرض سے بچنے کی تدبیر یہی ہے کہ اپنے اعصاب کو ہر حالت میں مضبوط رکھیں۔ دہشت نہ کھائیں۔ اعصابی یکسوئی اس مرض کو دور رکھتی ہے۔

جب انتقال افکار کی مشقیں شروع کی جاتی ہیں تو ان کا تعلق براہ راست اعصاب اور دماغ سے ہوتا ہے۔ چنانچہ اعصاب کو اور زیادہ فعال کرنے کے لیے سانس کی مشقیں کی جاتی ہیں۔ ٹیلی پیتھی کے لیے سانس کی مشقیں بہت ضروری ہیں۔ متبادل طرز تنفس کی مشقوں سے تمام اعصابی نظام یہاں تک کہ دماغ کے ریشوں کو بھی سکون ملتا ہے۔

انسان کا دماغ سپر کانشیئس کی سطح پر اس وقت کام کرتا ہے جب قوت توجہ کافی بڑھی ہوتی ہے۔ ارتکاز توجہ میں جب وہ کافی بلند ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر ولیم ہونگ نے اپنی کتاب Hyponosis میں لکھا ہے کہ اس کے ایک دوست نے انتقال افکار کی مشقیں شروع کیں تو اس کے دوران خون میں فرق آ گیا جس کا نتیجہ بلڈ پریشر کی صورت میں نکلا۔ اس نے مشقیں بند کر دیں۔ لیکن بلڈ پریشر کا علاج نہ کرا سکا۔ مرض برابر بڑھتا گیا یہاں تک کہ ایک دن اس کے دماغ کی رگیں ڈھیلی پڑ گئیں۔ خون کا دباؤ بڑھ گیا اور وہ پاگل ہو کر رہ گیا۔

شمع بینی کی مشقوں کے دوران بھی ایک شخص کو ایسا ہی تجربہ ہوا۔ جب اسے مشق کرتے ہوئے کچھ روز گزر گئے تو اس کی ناک سے خون بہنے لگا اور پھر خون اس کی آنکھوں سے بھی جاری ہو گیا۔ اور کچھ روز بعد اس کی موت واقع ہو گئی۔ جب آپ اپنی توجہ کو بڑھانے اور اس میں مزید استقامت پیدا کرنے

کے لیے شمع بینی کی مشقیں کرتے ہیں اور اوبجکٹ کو پوری طرح توجہ سے دیکھنے لگتے ہیں تو پھر اعصاب میں ایک ہیجان پیدا ہو جاتا ہے اور اعصاب محرکہ کے ذریعے منتشر خیالات کی طاقت ایک مرکزی نقطہ پر سمٹنے لگتی ہے جیسے آتشی شیشے کو دھوپ کی روشنی میں لا کر سورج کی کرنوں کو ایک جگہ سمیٹ لیتے ہیں اور پھر جیسے ہی روشنی میں مرکزیت پیدا ہو جاتی ہے۔ کاغذ یا کپڑا جو کچھ بھی آتشی شیشے کے نیچے رکھا ہوتا ہے جل اٹھتا ہے۔

بالکل اسی میبج کے ذریعہ سے بلغمیہ متحرک ہوتا ہے اور عامل پر نیم خوابی کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ دوسرا غدہ صنوبری اپنا کام شروع کر دیتا ہے جو شعور برتر کا مرکز ہے۔ جس طرح دماغ کا پچھلا حصہ لاشعور کا اور ریڑھ کی ہڈی اعصابی نظام کا مرکز ہے۔

یہ دو پراسرار غدے جیسے کہ پہلے بتایا جا چکا ہے دماغ کے لاشعوری حصے میں واقع ہیں۔ اگر ان دونوں غدوں کی قوتوں میں ریاضت اور مجاہدے کے ذریعے مناسب اضافہ کر دیا جائے تو انسان حیرت انگیز طاقتوں کا مالک بن جاتا ہے۔ کیونکہ تمام لاشعوری قوتوں کا مرکز ان دونوں گلٹیوں میں موجود ہے۔ جب کہ انسان نے اپنے شعوری ذہن کے ذریعے اس سے کام لے کر کائنات کی کئی عجیب و غریب قوتیں دریافت کر لی ہیں۔

مثال کے طور پر الیکٹرو میگنیٹ ازم یعنی برقی کہربائیت' راڈار کی شعاعیں

الٹرا سانک لہریں اور انفرا ریڈ ریز۔ یہ تمام دریافتیں ہمارے شعوری ذہن کا کارنامہ ہیں۔ لیکن لاشعوری ذہن کا تعلق ٹیلی پیتھی' خیال بینی' میڈیم شپ اور ہپناٹزم سے ہے۔ کسی چیز کی طرف توجہ کرنے سے جب نیم خوابی کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے تو غدہ صنوبری کی وہ قوتیں حرکت میں آ جاتی ہیں جو زمان و مکاں کی حدود سے آزاد ہیں۔

اب انسان عام سطح سے بلند ہونے لگتا ہے اور تخیشن کے مطابق شعوری سطح پر تصوراتی ہیولے جنم لینے لگتے ہیں اور لہر ویژن بالکل اسی طرح پیدا ہوتا ہے جیسے راڈار دور دراز فاصلے کی چیزوں کو لہروں کے ذریعے اخذ کر کے ٹیلی ویژن سکرین پر ان کا عکس نمایاں کر دیتا ہے۔

ماہرین نفسیات و روحانیت کا کہنا ہے کہ غدہ بلغمیہ کا تعلق کشف سے ہے اور غدہ صنوبری کا تعلق القاء وغیرہ سے۔ یعنی غدہ بلغمیہ تصاویر پیش کرتا ہے اور غدہ صنوبری خیالات کو وصول کرنے اور بھیجنے کا کام انجام دیتا ہے۔

اس کے علاوہ ہمارے جسم میں اور بھی کئی غدود موجود ہیں جن کے ذمہ مختلف اعصاب کی کارکردگی کے لیے خود مختارانہ نظام قائم کرنے میں مدد دینا ہے۔ اگر ان غدوں میں کچھ خرابی پیدا ہو جائے تو جسم انسانی میں مختلف خرابیاں نغ پیدا ہو جاتی ہیں۔

ٹیلی پیتھی کی مشقوں میں سانس کی مشقوں سے تمام جسمانی اور دماغی

غدود کی کارکردگیوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اعصاب میں سکون پیدا ہو جاتا ہے اور کئی طرح کے دوسرے فوائد حاصل ہو جاتے ہیں۔ جسم انسانی میں سر سے لے کر پاؤں تک رگوں کا جال بچھا ہوا ہے اور اسی کا دوسرا نام اعصاب ہے۔ یہ اعصاب سفید رنگ کے باریک تاروں کی طرح ہوتے ہیں اور مراکز عصبی سے نکل کر جسم کے ہر حصے میں بچھے ہوئے ہیں اور دماغ میں پل پل کی خبر دیتے ہیں۔ یہ برابر چوبیس گھنٹے کام میں مصروف رہتے ہیں۔

بعض اعصاب کے مراکز دماغ میں ہیں جنہیں جنسی دماغی اعصاب کہا جاتا ہے اور بعض نخاع سے تعلق رکھتے ہیں جن کو نخاعی اعصاب کہتے ہیں۔ جبکہ اعصاب کی ترکیب ایک خاص قسم کے مادے سے ہوتی ہے۔ جسے عصبی مادہ کہتے ہیں۔

یہی وہ قیمتی مادہ ہے، جس سے مخ نخاع بنا ہوا ہے۔ اس مادے کے دو رنگ ہوتے ہیں۔ ایک بھورا اور دوسرا سفید۔ سفید مادے سے عصبی ریشے تیار ہوتے ہیں اور بھورے مادے سے خلیے تعمیر ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر فرائیڈ جے کوک نے اپنے ایک مضمون میں لکھا ہے کہ انتقال افکار کی مہارت کے لیے یہ ضروری ہے کہ عصبی انتشار سے محفوظ رہا جائے۔ انتقال افکار کے لیے جو قوت درکار ہے اس کا اعصاب اور سانس سے گہرا تعلق ہے۔ لہٰذا پہلے ان دو چیزوں پر کنٹرول کیا جائے تاکہ پھیپھڑے اپنا کام سکون سے

انجام دے سکیں اور اعصابی ریشے جلد متاثر ہو کر تناؤ پیدا نہ کر سکیں۔ ڈاکٹر فرائیڈ جے کوک نے انتقال افکار میں پوری مہارت حاصل کرنے کے لیے درج ذیل وسائل تجویز کیے ہیں:

◎ ٹیلی پیتھی کے عامل کو چاہیے کہ قوت توجہ پیدا کرے اور اس درجہ تک کہ آنکھ جھپکنے میں اس پر محویت طاری ہو جائے۔

◎ دل و دماغ اور اعصاب کو ہر طرح کی جذباتی غلاظت سے صاف کرے۔

◎ دل و دماغ کی پاکیزگی اور صفائی بھی اس امر میں بہت ضروری ہے۔

◎ اعصاب زدگی سے اس وقت محفوظ رہ سکتا ہے جبکہ اسے ان پر پورا پورا کنٹرول حاصل ہو اور اعصاب پر کنٹرول رکھنے کا سب سے مؤثر طریقہ یہی ہے کہ متبادل طرز تنفس برابر جاری رکھیے۔

◎ سب سے آخر میں ڈاکٹر فرائیڈ جے کوک نے انتقال افکار کا جذبہ رکھا ہے تاکہ اس کی مشقیں جلد از جلد کارآمد ثابت ہوں۔

جب ٹیلی پیتھی کا طالب علم سانس کی مشقیں کرتا ہے تو خارجی توانائی اپنی پوری قوت کے ساتھ اس کی رگ و پے میں دوڑنے لگتی ہیں لیکن اس کا رخ صرف ایک ہی سمت ہوتا ہے۔ وہ ہر طرف سے گھوم پھر کر اعصابی مرکز تک پہنچ جاتی ہیں جہاں پہلے ہی ایک زبردست قوت موجود ہوتی ہے جسے باطنی توانائی

کہتے ہیں جو ہمارے خوابوں کی محرک قوت ہے جبکہ خوابوں کی چند قسمیں درج ذیل ہیں۔

❶	رویائے صادقہ	سچے خواب
❷	رویائے کاذبہ	جھوٹے خواب
❸	کابوسی خواب	ڈراؤنے خواب
❹	علامتی خواب	
❺	کشفی خواب	

انسان کے زیادہ تر خواب ایسے ہوتے ہیں جو بیدار ہوتے ہی اس کے ذہن سے نکل جاتے ہیں۔

خوابوں میں وہ خواب ہمیشہ شعور سے چپکا رہتا ہے۔ جس میں کوئی انوکھی بات یا کیفیت موجود ہو۔ سونے کے بعد بیرونی تحریکات ختم ہو جاتی ہیں تو شعور خود ہی مختلف قسم کی تصویریں بنانے لگتا ہے۔

بہت سے خواب قدیم اصطلاحات میں کشف والہام کہلاتے ہیں اور جدید اصطلاح میں ہم انہیں ادراک ماورائے حواس کہتے ہیں۔

ادراک ماورائے حواس کی طرف سے انتباہ یا خوشخبری خوابوں کا پہلا مادی حصہ حقیقتوں سے تعلق رکھتا ہے اور دوسرا حصہ دماغ کی اعلیٰ ترین خصوصی اکسٹرا

سنسری پرسیپشن کے عمل کے تحت ہوتا ہے جس کا پراسرار علوم سے بڑا گہرا تعلق ہے۔

ماہرین نفسیات کی جدید تحقیق نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ انسان میں ظاہری حواس کے علاوہ کچھ ایسی طاقتیں بھی موجود ہیں جن کو سپر ہیومن پاور کہا جاتا ہے۔ جو حواس کی سطح سے بلند ہیں۔

جبکہ ہمارا دماغ بھی بعض حیرت انگیز غیبی صلاحیتوں کا مالک ہے۔ جن کے متعلق آسانی سے کچھ بیان نہیں کیا جا سکتا۔ بعض حالات میں ہمارے دماغ کی ماورائی بصارتی حس اپنا کام کرنے لگتی ہے اور ہم کشف کے ذریعے سینکڑوں میل دور ہونے والے واقعات کو آسانی دیکھ لیتے ہیں۔ جس طرح صوفیائے کرام کی راہ طریقت وسلوک کے مدارج ہیں اسی طرح روحانیت کے شعبوں میں ترقی کے مختلف مدارج ہیں۔

بعض افراد اسی مشق سے دماغی نتائج حاصل کر کے پھولے نہیں سماتے جبکہ صوفی لوگ ان تمام احوال کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے جو ان کو عالم خواب میں عالم استغراق میں نظر آتے ہیں بلکہ انہیں وہ پہلے عقل کی کسوٹی پر پرکھتے اور جانچتے ہیں۔

اسی طرح آپ کو بھی اپنی باقاعدہ مشقیں شروع کرنے کے بعد ابتدائی دور میں چند اہم غیبی صدائیں اور کشف وغیرہ کا احساس ہوگا جنہیں اہمیت دینے

کی کوئی ضرورت نہیں ہے بلکہ اس دوران آپ کو نہایت خاموشی اور تحمل سے کام لینا چاہیے۔ نہایت صبر واستقلال کے ساتھ ٹیلی پیتھی کے تمام مرحلے طے کرنے چاہئیں اور جب آپ اس کے ماہرین کی صف میں شامل ہو جائیں تو اس قوت سے بنی نوع انسان کی خدمت کریں اور ان کے مسائل حل کریں۔ اس قوت کو انسانوں کی فلاح و بہبود میں صرف کریں۔ اس سے اچھے کام کریں اس سے شیطانی کام نہ لیں۔

ٹیلی پیتھی ذہن کو روشن اور حساس بنانے کا علم ہے اور اس کے ذریعے جسمانی تکالیف کا علاج کیا جاتا ہے۔ جس کے متعلق اس کتاب میں تفصیل سے گفتگو کی گئی ہے۔ اس سے استفادہ کر کے ذہن کو روشن اور حساس بنائیں۔ ٹیلی پیتھی کے بارے میں دنیا کے دانشور، ماہرین نفسیات، سائنس دان، ڈاکٹر، فلاسفر، یوگی اور سنیاسی یہ کہتے ہیں۔

◎ ٹیلی پیتھی وہ روحانی علم ہے جس کے سامنے زمان و مکاں کی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ ایک انسان انتہائی دور فاصلے پر پلک جھپکنے میں دوسرے انسان سے رابطہ قائم کرسکتا ہے۔

◎ ٹیلی پیتھی حیات مادی کی طرح حیات روحانی کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کا علم ہے۔

◎ ٹیلی پیتھی اپنے ہر عمل کے انجام اور ردعمل کا عرفان ہے۔

◎ ٹیلی پیتھی وہ روحانی علم ہے جس کے ذریعے انسان دوسرے کے جسم میں حلول کرسکتا ہے۔ جیسے وہ اس کا اپنا جسم ہو۔

◎ ٹیلی پیتھی تمام غیر مرئی اشیاء کی معرفت ہے۔

◎ ٹیلی پیتھی سے انسان کی اندرونی توانائیاں اور صلاحیتیں بیدا رہوتی ہیں۔

◎ ٹیلی پیتھی روحانی علوم کی ایک شاخ ہے جس کا تعلق انسان کی ذہنی و روحانی قوتوں سے ہے۔

◎ ٹیلی پیتھی ماضی، حال اور مستقبل کے بارے میں تمام معلومات حاصل کرنے کا علم ہے۔

◎ ٹیلی پیتھی کی تربیت اور مشق میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے دل و دماغ کی حقیقت کو سمجھ لینا اور اس کی وسعت کو پالینا بڑا ضروری ہے۔

◎ ذہن اور دل کی مقناطیسی قوت کا دوسرا نام ٹیلی پیتھی ہے۔

◎ ٹیلی پیتھی وہ جادو ہے جس سے انسان اپنے آپ کو چھوٹے سے چھوٹا اور بڑے سے بڑا بنا سکتا ہے۔ یوگا سوترا میں اس کے بارے میں بہت سی ابھیاس (مشقیں) دی گئی ہیں۔ یوگا سوترا ہندوستان کی قدیم کتابوں میں سے ایک ہے۔

◎ مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر جان گاڈون یہ کہتا ہے کہ ٹیلی پیتھی میں ہی

دراصل سپر سائیکیک (Super Psychics) ہے۔

◎ بقول ڈاکٹر پیٹر کاس:

''ٹیلی پیتھی ذہنی اور جسمانی توانائی کا ایک سربستہ راز ہے۔''

◎ ٹیلی پیتھی ایک بے پناہ روحانی قوت ہے جو کہ یکسوئی اور مراقبہ سے پیدا ہوتی ہے۔

◎ ٹیلی پیتھی روحانی لاسلکی ہے۔ جس کے ذریعے ایک دل کا پیغام دوسرے دل تک پہنچ جاتا ہے۔

ٹیلی پیتھی کے مضمرات

بلاشبہ جو لوگ اپنے اندر ٹیلی پیتھی کی صلاحیت پیدا کر لیتے ہیں۔ وہ کئی طرح سے عام لوگوں سے برتر ہو جاتے ہیں لیکن جو لوگ ایسا نہیں کر سکتے ان پر غلط مشقوں کے غلط اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں۔ ناکام ہونے کی بنیادی وجہ تو صرف تحلیل شخصیت کے بعد ہی معلوم ہو سکتی ہے۔ لیکن مختلف حالات کے اسباب بھی مختلف ہوا کرتے ہیں۔ جو چیز آپ کے لیے بری ہے دوسرے کے لیے اچھی ہو سکتی ہے لیکن مختلف حالات کے اسباب مختلف ہوا کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک شخص ایک نہایت ہی موذی مرض میں گرفتار تھا اس نے موت تک اپنا علاج کروایا لیکن افاقہ کی کوئی صورت نظر نہ آئی۔

ایسے ہی حالات میں جب وہ ہر طرف سے بالکل مایوس اور ناامید ہو گیا تو ایک دن خودکشی کی ٹھان لی اور اپنی جان دینے کے لیے کہیں سے زہر لا کر پھانک لیا اور چپ چاپ اپنے بستر پر لیٹ کر موت کا انتظار کرنے لگا۔

لیکن موت اس پر ہنستی رہی اور وہ نہ آئی۔ اس کے برعکس زہر کھانے والے نے محسوس کیا کہ زہر اس کے لیے تریاق بن گیا ہے۔

اس شخص نے فیصلہ کیا کہ اس موذی مرض کے لیے زہر سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ تندرست ہو جانے کے بعد اس شخص نے ایک دن سوچا کہ ایک مرتبہ اور تھوڑا سا زہر کھا لینا چاہیے۔ تاکہ اس مرض کا تھوڑا بہت اثر جو اس کے جسم میں موجود ہے وہ بھی جاتا رہے۔ چنانچہ اس نے پھر زہر کھا لیا لیکن اس مرتبہ مرنے کے لیے بستر پر نہیں لیٹا بلکہ کھڑا رہا۔ یہاں تک کہ اچانک فرش پر گرا اور گھنٹوں کی جان کنی کے بعد دم توڑ دیا۔

اس واقعہ سے یہ ظاہر ہوا کہ کوئی چیز ہر حالت میں مفید ثابت نہیں ہو سکتی۔ ٹیلی پیتھی کے لیے بھی روشن اور تاریک دونوں پہلو ہیں جنہیں ہم آپ سے چھپانا نہیں چاہتے۔ اس میں ناکامی کا خاص سبب یہ ہوتا ہے کہ مشقوں کے دوران کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے۔ اگر ان مشقوں میں احتیاط رکھی جائے تو ناکامی کا خدشہ بڑی حد تک ختم ہو جاتا ہے۔ کوشش یہ ہو بلکہ لازم سمجھیں کہ استاد کی رہنمائی میں علم حاصل کریں۔

اس کے علاوہ جو دوسری وجوہات ہو سکتی ہیں انہیں آپ آسانی سے دور کر سکتے ہیں۔ مثلاً جسمانی کمزوری، نامناسب غذائیں۔ خیال رہے کہ ان غذاؤں میں گوشت، مچھلی اور انڈے شامل نہ کریں۔

ٹیلی پیتھی کے لیے مشقوں میں ناکامی کے بعد جسمانی تبدیلی لازمی ہے مثلاً ایسا محسوس ہونے لگتا ہے کہ جیسے چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے کوئی نادیدہ سایہ ہمراہ ہے۔ اور آپ کو لگاتار گھور رہا ہے۔ سوتے وقت ایسا لگتا ہے جیسے آپ کی شخصیت بدل گئی ہو۔ مشق کے دوران کبھی کبھی ایسا لگتا ہے جیسے آپ کی روح کسی نئے جسم میں داخل ہو گئی ہے۔

بعض صورتوں میں چھ ماہ کی مسلسل محنت کے بعد یکایک یوں محسوس ہوتا ہے کہ آپ میں معمولی تبدیلی کے علاوہ اور کچھ نہیں ہوا۔ لیکن اس کے ساتھ ہی دوسری شخصیت کا دباؤ بڑھتا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے دماغ پریشان ہو جاتا ہے۔

اس ذہنی ابتلا و خلفشار کا علاج یہ ہے کہ آپ اپنے جسم اور دماغ کو خوب مصروف رکھیں اور اپنی قوت ارادی سے کام لیتے ہوئے ہر طرح کا ڈر اور خدشہ اپنے ذہن سے نکال دیں۔ تقریباً ایک ہفتہ کی کوشش کے بعد سایہ کا تعاقب خود بخود ختم ہو جائے گا اور پھر آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ یہ دوسری شخصیت التباس حواس کے ساتھ کچھ بھی نہیں جسے فریب نظر بھی کہتے ہیں۔ یعنی کسی درخت کو بھوت

سمجھنا، کوئلوں کا ہیروں کی طرح جگمگاتے ہوئے نظر آنا، دیوار کے رخنوں سے کوئی مہیب شکل دکھائی دینا۔ ان تمام باتوں کی حیثیت سراب سے زیادہ نہیں۔

ریگستان میں جب سورج کی کرنیں ترچھی ہو کر پڑنے لگتی ہیں تو ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے کچھ دور دریا ٹھاٹھیں مار رہا ہے حالانکہ وہاں ریت کے سوا کچھ بھی نہیں ہوتا۔ اس قسم کے دھوکے اور فریب التباس بصارت کہلاتے ہیں۔

فریب نظر کا کوئی مادی علاج ممکن نہیں۔ صرف روحانی طور پر ہم اس فریب سے بچنے کے لیے اپنے خیالات کو قوی رکھنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

جب آپ ٹیلی پیتھی کی مشقوں کے ذریعے اپنے خیالات پر کچھ پابندیاں عائد کرنے کی کوشش کریں گے تو وہ مدافعت کرے گا اور بھرپور اپنا زور دکھائے گا۔ چنانچہ ہمیں ایسی صورت میں اپنے خیالات کو قابو میں رکھنا ہوگا اور اس کے لیے ہمیں اپنے اندر اور زیادہ قوت پیدا کرنا ہوگی۔

ٹیلی پیتھی اور اس سے متعلقہ علوم کے بارے میں اس کتاب میں جو مواد پیش کیا گیا ہے وہ اسی موضوع پر لکھی گئی جدید ترین سائنٹفک معلومات پر مبنی کتابوں سے اخذ کیا گیا ہے اور کوشش یہ کی گئی ہے کہ اس کا کوئی پہلو تشنہ تکمیل نہ رہ جائے

ان کتابوں کے مصنف عالم گیر شخصیت کے حامل ماہرین نفسیات اور ٹیلی پیتھسٹ ہیں اور یہ بات اس کتاب کے لیے ایک سند کی حیثیت رکھتی ہے کہ اس

میں جو کچھ بھی ہے مستند ہے اور اس کا خیال رکھا گیا ہے کہ کوئی چیز ادھوری نہ رہ جائے۔ ابتدائی مشقوں سے لے کر ٹیلی پیتھی کی عملی مشقوں تک تمام ماہرین کی تکنیک اس میں پیش کر دی گئی ہے جس سے ٹیلی پیتھی کی تربیت حاصل کرنے والے استفادہ کر سکتے ہیں۔

ٹیلی پیتھی ایک وسیع علم ہے اس کو سیکھنے کا کوئی وقت مقرر نہیں کیا جا سکتا۔ یہ سیکھنے والے کی محنت، لگن اور صلاحیت پر منحصر ہے کہ اس علم کو کتنے عرصے میں سیکھ لیتا ہے اور سیکھنے کی صرف ایک شرط ہے کہ آپ پوری توجہ سے اس کی مشق کریں۔ ٹیلی پیتھی کی مشق میں غلطی ہو جانے سے کوئی ذہنی یا جسمانی نقصان پہنچنے کا خدشہ نہیں ہوتا۔

ٹیلی پیتھی کے بارے میں جو کچھ ضروری ہے وہ اس کتاب میں موجود ہے۔ اس کتاب کا مطالعہ کر لینے کے بعد اس کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی کہ اس کے بارے میں مزید کچھ معلوم کیا جائے۔

ویسے قاعدہ یہ ہے کہ جب آپ ابتدائی تربیتی مشقیں مکمل کریں جن میں ارتکاز توجہ کی مشق شامل ہے تو پھر امتحان لیجئے۔ اگر ان مشقوں میں کامیابی ہوئی ہے تب ٹیلی پیتھی کی عملی مشقیں کریں۔ جب کہ معمول کو بھی ٹیلی پیتھی کی تربیت دینی چاہیے۔

ٹیلی پیتھی سیکھنے کے لیے عمر کی کوئی پابندی نہیں۔ بچے بھی اسے سیکھ سکتے

ہیں۔ جبکہ بچوں کی قوت ادراک بڑوں سے تیز ہوتی ہے اور اگر ان کو بچپن ہی سے تربیت دی جائے تو ان کی چھٹی حس کی حیثیت پروان چڑھنے میں بڑی آسانی ہوتی ہے۔ ہر علم فائدہ مند ہوتا ہے اور اس سے نقصان نہیں پہنچتا۔ یہی بات ٹیلی پیتھی کے علم پر بھی صادق آتی ہے۔ ہاں البتہ ایسا ضرور ہے کہ اگر آپ مشق کرنے میں غلطی کر جائیں تو اس سے نقصان پہنچنے کا احتمال ہو سکتا ہے۔ جس سے بچاؤ کے طریقے بھی اس کتاب میں تفصیل کے ساتھ بیان کیے گئے ہیں۔ ان کا بغور مطالعہ کریں اور مشق میں کوئی غلطی کرنے سے محتاط رہیں۔

ٹیلی پیتھی کوئی روحانی عمل نہیں ہے جس میں پرہیز کی ضرورت ہو یہ ایک سائنسی علم ہے اس کی تربیت کے دوران سائنٹیفک انداز میں عمل کرنا چاہیے۔

ہمارا مشورہ ہے کہ پہلے آپ اس کتاب کو پوری توجہ سے پڑھیں۔ آپ ٹیلی پیتھی کو بہتر طریقے سے سمجھ سکیں گے۔ دیکھئے صرف مشق کر لینا ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ اس کی مقصدیت کو سمجھنا بھی بڑا ضروری ہے۔ مثلاً ٹیلی پیتھی کا مقصد بھی ذہنی یکسوئی ہے جب اس کی مشقیں مکمل کر لیں تو یہ اندازہ کریں کہ آپ نے ارتکاز توجہ پر پورا عبور حاصل کر لیا ہے یا نہیں۔

اس کتاب میں ٹیلی پیتھی کی بہت سی مشقیں بتلائی گئی ہیں۔ ہر ایک پر باری باری تجربہ کریں جس میں آپ کو کامیابی ہو اسی کو اپنا لیں۔ ان مشقوں کو اس لیے پیش کیا گیا ہے کہ اگر ایک میں دشواری ہو تو دوسری کو آزمائیں اور یہ بھی

ہوسکتا ہے کہ ہر مشق میں آپ کو کامیابی ہو۔ ٹیلی پیتھی کے لیے سب سے پہلے ذہنی یکسوئی کی مشق نہایت ضروری ہے اس کے بعد دوسری مشقیں کرنا چاہئیں۔ مجموعی طور پر ان مشقوں کو کم ازکم تین ماہ جاری رکھنا چاہیے۔

ٹیلی پیتھی کی مشقیں شروع کرنے کے تیسرے ہفتے ہی سے کچھ کچھ انکشافات شروع ہوجاتے ہیں جن کا سلسلہ دیر تک جاری رہتا ہے۔ ٹیلی پیتھی کے عملی تجربوں کے لیے پرسکون اور موافق ماحول کا ہونا بڑا ضروری ہے۔ عامل اور معمول کو ٹیلی پیتھی کے عمل کے بارے میں معلومات کا ہونا بڑا ضروری ہے۔

یہ اندازہ کرنے کے لیے کہ ٹیلی پیتھی کی عملی مشق میں آپ کہاں تک کامیاب ہوسکتے ہیں۔ پہلے یہ دیکھنا بہت ضروری ہے کہ اس وقت تک آپ کس منزل تک پہنچے ہیں اس لیے آپ کو پہلے ابتدائی تربیتی مشقوں میں مہارت حاصل کرنا ہے۔

پھر جب آپ کو اندازہ ہوجائے کہ آپ کی نفسی قوت کس حد تک پروان چڑھ سکتی ہے اور حسی اور اک ابتدائی مشقوں کو کامیابی کے ساتھ طے کرچکا ہے تب عملی مشق کی طرف قدم بڑھائیں۔

اس کا بہترین اور مؤثر طریقہ یہ ہے کہ پہلے افراد خانہ اور دوستوں کے ساتھ مشق کریں۔ پھر جو طریقے بتلائے گئے ہیں ان پر باری باری تجربہ کرکے یہ اندازہ کریں کہ آپ کو کس سے زیادہ کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ اس سے ٹیلی

پیتھی کی صلاحیت اجاگر ہوگی اور جس قدر آپ مشق کریں گے اسی قدر اس میں پختگی آتی جائے گی۔

مشقوں کے دوران ہر لمحہ مستعد رہیں اپنے ذہن کو ٹیلی پیتھی کے ذریعے آنے والے پیغامات کو وصولیابی کے لیے تیار رکھیں۔

بار بار آپ کے ذہن میں ایک تصور ابھرے گا۔ اس تصور سے پہلے ایک مبہم سا خیال ذہن میں پیدا ہوگا کہ کچھ ہونے والا ہے۔ یہ ایک قسم کا اشارہ ہے کہ ذہن کو آنے والے پیغام کی وصولیابی کے لیے صاف کرلیا جائے اور آنے والے پیغام کے لیے اس کے ربط میں ہم آہنگی پیدا کرلی جائے۔

جب آپ پیغام رساں یا عامل کی حیثیت سے کام کررہے ہیں تو یاد رکھیں کہ آپ کے ذہن سے نشر ہونے والی نفسی لہروں میں انتشار پیدا نہ ہونے پائے۔

ایک وقت میں ہمیشہ ایک خیال یا پیغام کی ترسیل کیجیے اور اس کو بار بار نشر کرتے رہیے۔ جو پیغام بھی ارسال کرنا ہو اسی پر تمام توجہ مکمل انہماک کے ساتھ مرکوز کردیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد اس کی ترسیل جاری رکھیں۔ آپ جو پیغام ترسیل کررہے ہوں بالکل واضح ہو اور اس کے علاوہ ذہن میں کوئی اور خیال نہ آنے دیں۔

پیغام کی ترسیل کے وقت ذہن کو دوسرے خیالات سے یکسر پاک

رکھیں۔ ٹیلی پیتھی ایک عملی تاثر پذیری کا نام ہے۔ جتنا زیادہ آپ مشق کریں گے اتنی ہی زیادہ آپ کی مہارت بڑھے گی۔

جدید سائنسی تحقیقات نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ ٹیلی پیتھی کا تعلق ذہنی برقاطیسی لہروں سے ہے جن میں اتنی برقی قوت ہوتی ہے کہ بجلی کے کئی بلب روشن ہو سکتے ہیں۔ ذہنی خیالات و احساسات اسی ذہنی برقی رو سے پیدا ہوتے ہیں۔ اسی ذہنی رو کی رفتار سپر سانک کی آواز کی رفتار سے بھی کئی گنا زیادہ تیز ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب کسی شخص کے ساتھ کوئی حادثہ پیش آتا ہے تو اس سے قریبی تعلق رکھنے والے اس کو فوراً محسوس کر لیتے ہیں خواہ وہ کتنے ہی فاصلے پر کیوں نہ ہوں۔ یہ اسی ذہنی رو کا نتیجہ ہے کہ اگر بیٹا کسی حادثے سے دوچار ہو رہا ہو تو ماں ہزاروں میل کے فاصلے پر فوراً اس حادثے کو محسوس کر لیتی ہے۔

ہماری جملہ خواہشات، جذبے، خوف، پریشانی اور غم دراصل جذباتی ردعمل ہے۔ جس سے متاثر ہو کر ذہن برقی رو پیدا کر لیتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں ایک بڑھیا کا بیٹا برٹش نیوی میں تھا۔ وہ جس جہاز میں تھا اچانک گہرے پانیوں میں اس جہاز پر ایک جرمن آبدوز نے تارپیڈو چھوڑا جو جہاز کے پیندے میں لگا اور اپنا کام تمام کر گیا۔ جہاز ڈوبنے لگا تو اچانک بڑھیا کے بیٹے کے منہ سے یہ الفاظ نکل گئے۔

”اوہ! میری ماں۔“

بڑھیا اس وقت اپنے کمرے میں بیٹھی بائبل پڑھ رہی تھی کہ یہ الفاظ اس کے دل و دماغ میں گونجنے لگے اور اس نے نہایت شدت سے یہ محسوس کیا کہ اس کے بیٹے کو کوئی حادثہ پیش آیا ہے۔ اس واقعہ کے تین دن بعد بڑھیا کو برٹش بحریہ کے اطلاعی محکمے سے ایک ٹیلی گرام وصول ہوئی جس میں اسے اس کے بیٹے کی ہلاکت کی خبر دی گئی تھی۔ جبکہ ذہنی ٹیلی گرام بڑھیا کو تین دن پہلے موصول ہو چکا تھا۔

ٹیلی پیتھی کے تجربے میں حصہ لینے والے افراد یعنی غیر تربیت یافتہ افراد مشق کے اصولوں سے لاعلم ہونے کی وجہ سے اس کام کے لیے موزوں نہیں ہوتے۔ لہٰذا ٹیلی پیتھی کی تربیت کے بنیادی اصولوں کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ عامل صرف پیغامات کی ترسیل نہیں بلکہ اس کو موصول کرنے کی تکنیک یعنی میکانکی عمل سے بھی پوری طرح واقف ہونا چاہیے۔

